هـــۆشیـــاریی مـــرۆیی

پۆرن PORN

تـــەلە مـــەترسیدارەکـــە



سەربەست بورهان قادر



پـۆڕن

تەڵە مەترسیدارەکە



دەزگای فام
بۆ چاپ و بلاوکردنەوە
FAMpublication
بەڕێوەبەری گشتی: سەنگەر زراری

چاپی یەکەم - ٢٠٢١

پۆرن تەڵە مەترسیدارەکە

نووسینی

سەربەست بورهان

بابەت: زانستی

پێوانە

١٣.٥*٢١سم (٢٠٠) لاپەڕە

لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان/ هەرێمی کوردستان، ژمارە سپاردنی (١٠٢٣)ی ساڵی ٢٠٢٠ی پێ دراوە.

پۆڕن

تەڵە مەترسیدارەکە

نووسینی:
سەربەست بوڕهان

پێشکەشە بە:

- ڕۆحی بەرزەفڕی دایکی ئازیزم کە هەردەم هاندەری سەرکەوتنەکانم بوو.

- هاوسەری ئازیزم کە هەمیشە بوار و کاتی ئەوەی بۆ ڕەخساندووم، تاکو بگەمە ئامانجەکانم.

ناوەڕۆك

بەشی یەکەم

بەشی دووەم

بەشی سێیەم

بەشی چوارەم

بەشی پێنجەم

بەشی شەشەم

بەشی حەوتەم

پێشەکی:

بەهۆی بوونی کێشە و باری ناهەمواری زۆر، لە جیهان و ناوچەکەماندا، لەبەر بوونی مەترسی گەورەتر و زەقتر لە جیهانی ئەمرۆماندا، بەهۆی سەرقاڵیمان بە گرفتی جۆراوجۆری بەرچاوتر، ڕەنگ بێ بابەتی پۆڕن زۆرترین ستەمی لێ کرابێت، کە نەهێنراوەتە پێشی پێشەوەی بابەت و کێشە مەترسیدارە جیهانییەکان.

ڕەنگە ئەمە بەهۆی ئەوەبێت کە بابەتەکە بە نهێنی ئەنجام دەدرێت و بابەتێکی کەسییە، هەر کەس کە لە شوێنی خۆی ئالوودە بووە و لای هیچ کەس باسی ناکات، بۆیە نەتوانراوە لەڕێگای باسکردن و ورووژانی بابەتەکە، ببێتە ڕایەکی گشتی و مانشێتی کەناڵەکان و ڕۆژنامەکان.

یاخود ڕەنگ بێ، بەهۆی ئەو هەموو قازانجە زۆرەی کۆمپانیاکانی بواری پیشەسازی پۆڕن و کەمی توێژینەوە لەبارەی پۆڕن و زیانەکانی و نەبوونی هاندان بۆ لێ توێژینەوەی بووبێتە هۆی پووکانەوەی کێشەکە و فەرامۆشکردنی.
ڕەنگ بێ وەکو ئەوانەی کە باوەڕیان بە بیردۆزی پیلانگێڕی هەیە، ئەڵێن: ئەمە ڕوویەکی تری ڕەشی جیهانگیرییە و وڵاتانی زلهێز پێمانی ئەفرۆشن لەپێناو ناهۆشیاری ڕۆلەکانمان.

ئەگەر هەر یەك لەمانەی سەرەوە ڕاست بێ، یان هیچیان ڕاست نەبن، یان هۆکاری تر هەبن بۆ فەرامۆشکردنی بابەتەکە، هیچ لە زیان و مەترسییە گەورە و زەوەندەکانی پۆڕن کەم ناکاتەوە، ئەگەر ئێستا پۆڕن سەردێڕی هەواڵ نییە، ڕەنگ بێ چەند ساڵی تر بابەتی سەرەکی هەواڵەکان بێت، بە تێپەربوونی

كـات له‌گه‌ڵ ئه‌زمـوونكردنی ئه‌م بـابه‌ته‌ و ده‌ركه‌وتنـی زیـاتری زیانه‌كانی، ئه‌وكات ئه‌م بابه‌ته‌ ده‌بێته‌ باس و خواسێكی جیهانی.

له‌گه‌ڵ ئه‌وه‌ی ته‌كنه‌لۆژیـا دونیـایه‌ك ئاسـانكاری و سـوودی بۆمـان هه‌بـووه‌، به‌ڵام له‌ هه‌مان كاتیشـدا خه‌ڵكانێـك هه‌بـوون و هه‌ن، كه‌ به‌شێوه‌ی دروسـت و بـۆ سـوودی خۆیـان و كـۆمه‌ڵگه‌ به‌كاری ناهێنن، هیچ سه‌رده‌مێك وه‌كو ئێستا ئاسانكار نه‌بووه‌ بـۆ مرۆڤ، تاكو ده‌ستی به‌ زۆر شت ڕابگـات ، به‌ته‌نهـا یه‌ك كلیـك ئه‌توانی سوود له‌ چه‌نده‌ها زانیاری به‌سوود وه‌ربگری و له‌ هه‌مان كاتیشدا ئه‌توانی چه‌ندین كاری نه‌شیاو و ناته‌ندروست و تـاوانی پێ ئه‌نجام بده‌ی.

یه‌كێـك له‌و شتانه‌شـی كه‌ زۆر به‌ ئاسـانی ئه‌توانیـت ده‌سـتت پێـی ڕابگـات پـۆرنه‌، ته‌نهـا له‌و شـوێن و وڵاتـانه‌ نه‌بێـت كه‌ سـنورێك بـۆ ئه‌م بـابه‌ته‌ دانـراوه‌، ته‌نـانه‌ت هه‌وادارانـی پـۆرن ئاماده‌ن هه‌موو ئه‌و به‌ربه‌ست و سنورداركردنانه‌ش بشكێنن، تاكو بگه‌ن به‌و جیهانه‌ مه‌ترسیداره‌.



یه‌كێ له‌و هه‌ڵانه‌ی كه‌ ئاڵووده‌بووان ئه‌نجـامی ده‌ده‌ن، ئه‌وه‌یه‌ كه‌ له‌گه‌ڵ ده‌سـتپێكردنی شـه‌ڕی پـۆرن، شـه‌ڕی سێكسـی ته‌ندروستیش ده‌كه‌ن، ئه‌وه‌ی كه‌ پێویسته‌ خوێنه‌ر بیزانێ له‌بـاره‌ی ئه‌م كتێبه‌، ئه‌وه‌ نییه‌ كه‌ بمانه‌وێت فۆبیایه‌كی بۆ دروست بێت له‌

هەمبەر خودی سێکس، نەخێر سێکس کردارێکی تەندروست و ڕێگا پێدراوی شەرعی و یاساییە و هۆکارە بۆ مانەوەی مرۆڤایەتی و بگرە لە ئاینەکان دا زۆر جەختی لەسەر کراوەتەوە و، هەردەم هانی گەنجانی کوڕ و کچ دراوە کە هاوسەرگیری بکەن، خوای گەورە لە قورئانی پیرۆز لە سورەتی (ال عمران) دا بە ڕوونی ئاماژەی بە پێویستی مرۆڤ بە سێکس کردووە و دەفەرمەوێ: (زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَٰلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللهُ عِندَهُ حُسْنُ الْمَآبِ (١٤)........).

واتە: (ئارەزووی ئافرەت و.........هتد بۆ خەڵك ڕازاندووەمانەتەوە، ئەوانە هەمووی ناز و نیعمەتی ژیانی دونیان ......هتد.) ، بەڵام سێکس بەشێوەیەکی کرداری جیاوازە لەوەی کە سەیری سێکسکردنی(پۆڕن)ی کەسانی تر بکەیت، چونکە ئەمەی دووەمیان نەك هەر قەزانجی نییە، بەڵکو زیانێکی بێ شوماریشی هەیە، ئینجا زیانەکەشی نەك تەنها بۆ خۆت نییە، بەڵکو بگرە دەوروبەریشت لە ئەنجامی گۆڕانی هەڵس وکەوت و ئاکار و هەڵچوونەکانت پێتەوە هەراسان دەبن.

ئێمە لەم کتێبەدا لەپێناو ئەوەی کە ئەم کتێبە نەبێتە ڕێبەرێك بۆ چوونە نێو جیهانی پۆڕن و بەکارنەهێنانی بەشێوەیەکی خراپ، تا پێمان کرابێت خۆمان پاراستووە لە ناوهێنانی هیچ کەسێك و کۆمپانیایەك و دەرهێنەرێك و وێنەیەکی وروژێنەر بە دەگمەن نەبێت، کە ڕەنگ بێ لە هەندێ شوێن پێویستیش بووبێ بۆ پشتڕاستکردنەوەی بابەتەکە، بەڵام هەر خۆمان لێ پاراستووە.

هەروەها لە تێرم و وشە و ناوە زانستیەکان، هەوڵمان داوە وەرگێڕانی بۆ سەر زمانی کوردی نەکەین، بەڵکو وەکو خۆی دایبنێینەوە ئەمیش لەبەر ئەوەی کە زمانێکی کوردی یەکگرتوو

و ستاندەر بۆ وشە و چەمکە زانستیەکان کەمترە بە بەراورد بە بوارەکانی تر ، جا هۆکارەکەی هەر شتێك بێ، هەروەها بۆ ئەوەی ئاسانکاریش بێ بۆ ئەو کەسانەی کە ئەیانەوێ بەدواداچوونی زیاتر بکەن، لە ئینتەرنێت بەدوایدا بگەڕێن، بۆ ئەو کەسانەش کە پسپۆریان زانستیە، هیچ کێشەیەك بەدی ناکرێ لە بەرکەوتنیان لەگەڵ ئەم وشانە، چونکە ئێستا زمانی ئینگلیزی و چەمکە زانستیەکانی نزیکە بە یەکجاری ببێتە زمانی یەکگرتوو و ستاندەری هەموو جیهان لە بواری زانستیدا.

هەروهەها سەبارەت بە داتاکان، لە هەندێ شوێن داتای جیاواز جیاواز خراوەتە ڕوو، ئەمیش بەهۆی ئەوەی کە سەرچاوەکانی ئەم کتێبە فرە سەرچاوەن، هەوڵمانداوە زۆرترین سەرچاوە و داتای تێدا بخەینە ڕوو، لەبەر ئەوە خوێنەر بە ڕێژەی جیاواز و داتای جیاواز لە هەمان بابەتدا دەبینێت، ئەوەی جێگای سەرنجە زۆربەی داتاکان لە یەکتر نزیکن.

لە کۆتاییدا دەمەوێ بڵێم: ئێمە وەکو یەکەمین کەس و یەکەمین کتێبی کوردی لەوبارەیەوە، هیوامان وایە کەلێنێك پڕبکەینەوە لە کتێبخانەی کوردی و ئەم کارەی ئێمە ببێتە هۆکارێك بۆ گەڕاندنەوەی هەزارەها گەنج لەم تەڵە مەترسیدارە. پێمان خۆشە لە هەر سەرنج و پێشنیارێك ئاگادارمان بکەنەوە لە ڕێگەی ئەم ئیمەیلەی خوارەوە.

Sarbastofficial@yahoo.com

سەربەست بورهان قادر

نوسەر

20-10-2020

بەشی یەکەم

مێژووی دەرکەوتنی پۆڕن

ئەگەر سەیری شوێنەوارە مێژووییەکان و پاشماوە جێماوەکانی شارستانییەتە کۆنەکانی مرۆڤایەتی بکەین، بۆمان دەردەکەوێ کە سێکس ڕۆڵێکی گرنگی لە مێژووی مرۆڤایەتیدا هەبووە و بە بایەخەوە لێیان ڕوانیوە.

لە پەیکەرەکانی یۆنانی کۆن، کە تیایدا سێکسی سێ قۆڵی بەرجەستە دەکەن، تاکو دەگاتە تێکست و نوسراوی (کاماساتورا)ی هیندی، دەبینن کە سێکس ڕۆڵێکی گەورەی هەبووە لەنێو ژیانی کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی لە کۆنەوە تا ئێستاش.

لەبەر گرنگی و پڕبایەخی بابەتی سێکس، تەنانەت لە هەندێ لە شارستانییەتەکان ڕەگەزی ئافرەتیان، تا ئاستی خواوەند بەرزکردۆتەوە.

مێژووی پۆڕنۆگرافی، هەر لە دوای سەردەم و چاخی نوێمان دەرنەکەوتووە، بەڵکو پێش داهێنانی تەکنەلۆجیا، یاخود پێش داهێنانی وێنە گرتن(فۆتۆ)ش هەبووە، جا بە شێوەی پەیکەر، وێنەکێشان، تابلۆ، یاخود نوسراو ، تاکو گەیشتین بە سەردەمی دروستکردن و داهێنانی یەکەمین وێنەی گیراو بە کامێرا، کە پێی دەگوترا daguerreotype لەساڵی ١٨٣٩ز، کە بە سەرەتاییترین فۆتۆ دادەنرێت، کە بەشێوەی ڕاستەوخۆ وێنەکەی بۆ دەردەکردی، دوای وێنەگرتنەکە.

بەمشێوەیە پۆرن لەگەڵ پێشکەوتنی تەکنەلۆجیا، ئەمیش بە شێوەی فراوانتر کاری لەسەر کرا، بە جۆرێك کە لە ساڵی ٢٠٠٦ لە شەش پڕ بینەرترین وێب سایت بوو لە جیهان دا، تەنها یەکێکیان نەبێت ئەوانی تر هەموویان سایتە پۆرنۆکان بوون.

بەم شێوەیە پۆرن لەگەڵ ڕەوڕەوەی بەرەو پێشچوونی مێژوو، بەرهەمهێنەرانی بە هەڵیان زانیوە و سوودیان لە تەکنەلۆجیای سەردەمی خۆیان وەرگرتووە، بۆ بەرهەمهێنانی پۆرن.

لە سەرهەڵدانی سینەماوە بگرە تاکو دەگاتە چاخی (بەناو) زێڕینی پۆرن، کە ساڵی ١٩٧٠ز بوو، کە تیایدا پۆرن لەم سەردەمەی خۆیدا لەوپەڕی بزێوی، فانتازیایی، ماددەی سێکسی وروورژێنەر و لەسەر بنەمای چەند چیرۆکێکی کەم بیستراو کە پڕی بوو لە ورووژاندن دابوو.

بە تێپەڕبوونی کات پۆرن لە سووڕی ژیانی خۆیدا لە سەرەتای سەرهەڵدانی تاکو ئێستا بەرزبوونەوە و دابەزینی زۆری بەخۆیەوە بینیوە، بەجۆرێك لە قازانج و شێوازی بەرهەمهێنان و ڕێژەی بەکارهێنەرانی بەردەوام لە گۆڕاندایە.

هەر ساڵە و جۆرێك لە تام و جۆرێك لە بەشەکانی پۆرن زۆرترین بینەر، یان کەمترین بینەری دەبێت.

ئەوەی وای کردووە کە پیشەسازی پۆرن بەردەوام بێت و فراونتر بڵاوبێتەوە و بگاتە ئەوجی خۆی، بابەتی سرووشتی حەزی مرۆڤە بۆ سێکس (بە نیسبەت بینەر)، و بابەتی قازانجی بێشوماری کۆمپانیاکانی بواری بەرهەمهێنانی پۆرنە (بە نیسبەت خاوەنی کۆمپانیاکان).

ئەوەی کە تا ئێستا دۆزراییتەوە لەبارەی پۆرن و مێژووی پۆرن، بەگوێرەی ئەو سەرچاوانەی کە ئێمە پشتمان پێبەستوون، بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

یەکەمین پەیکەر



یەکەمین بابەتی ماددەی پۆرن، کە تیایدا لە وێنەی ئافرەتێکی قەڵەو دەکات، پەیکەری The Venus of Willendof کە بە گوێرەی هەندێ سەرچاوە بۆ ٢٠٤٤ ساڵ بەر لە زاین دەگەڕێتەوە، ئینسکلۆپیدیای بەریتانیەکا دەیگەڕێنێتەوە بۆ دەوروبەری (٢٨٠٠٠) ساڵ بۆ (٢٥٠٠٠) ساڵ بەر لە زاین و ویکیپیدیاش دەیگەڕێنێتەوە بۆ (٣٠٠٠٠) ساڵ بەر لە زاین.

ئەم پەیکەرە لە ساڵی ١٩٠٨ لە ئوستڕالیا دۆزرایەوە و قەبارەکەی نزیکەی ١١ سانتیم ئەبێت، کە بە سیمبولی بەپیتی و سێکس و خۆشەویستی ناسراوە!

یەکەمین وێنەی بەردی:

یەکەمین وێنەی بەردی کە ماددەی پۆرنی تێدابێ Turin

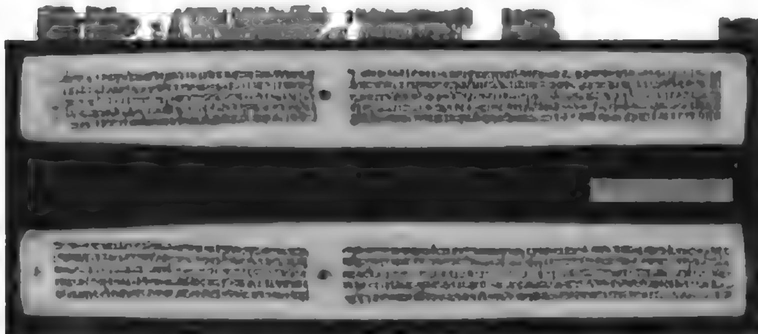
erotic papyrus ە، کە زۆرێك لە توێژەران پێیان وایە کە ئەمە سەرەتایترین و فراوانترین ماددەی پۆڕنییە، کە تا ئێستا دۆزراییتەوە، وێنەکانی سەر پەڕە بەردینییەکان پڕن لە وێنەی وروژێنەر و دیمەنی سێکسی.

ئەم دەستنووسە بەردیانە لە میصر نەخشێنراون، کە مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ (١١٥٠) ساڵ پێش زایین و لە سەرەتای سەدەی نۆزدە لە گوندی دیر المدینە لە میصر دۆزرانەوە، ئێستا لە مۆزەخانەی Museo Egizio لە شاری (تورین) لە ئیتالیا پارێزراون.

یەکەمین کتێب:

یەکەمین کتێب کە لە بارەی دیمەن و شێوازەکانی جووت بوون، ئەو شوێن و شێوازانەی وروژان و ئۆرگازم زیاتر و زووتر دەکەن ، دۆزرابێتەوە کتێبی (کاما ساتورا) ی هیندییە، کە لە لایەن Vātsyāyanain ناوێك نوسراوە.

مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ٤٠٠ی زاینی و تا ساڵی ١٨٨٣ز

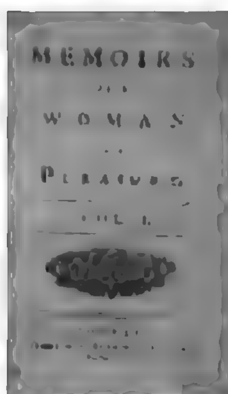


یەکەمین چاپی بە وەرگێرانی ئینگلیزی چاپکرا(هەروەك لە

وێنه‌كه‌ی دوو لاپه‌ڕه‌ له‌ نوسراوه‌كه‌ ئاماژه‌ی پێكراوه‌).

كاما ساتورا، جگه‌ له‌وه‌ی كتێبێكه‌ له‌باره‌ی سێكس و باشترین جووله‌ی سێكسی، له‌ هه‌مان كاتدا به‌ كۆنترین كتێب داده‌نرێت كه‌ له‌ كۆنه‌وه‌ تا ئێستاش هه‌ر چاپ ده‌كرێته‌وه‌.

یه‌كه‌مین كتێبی پۆڕن له‌ سه‌رده‌می نوێ:



یه‌كه‌مین كتێبی پۆڕن له‌ سه‌رده‌می نوێمان دا له‌ ساڵی ١٧٤٨ز له‌لایه‌ن *Fanny Hill* a.k.a نوسراوه‌ به‌ناوی *Memoirs of a Woman of Pleasure* بیره‌وه‌ری ئافره‌تێك له‌سه‌ر خۆشه‌ندی(چێژ)، ئه‌وكات له‌ كتێبه‌ هه‌ره‌ قه‌ده‌غه‌كراوه‌كان بوو.

یه‌كه‌مین وێنه‌ی فۆتۆ:

له‌سه‌ر ده‌ستی Louis Deguerre كه‌ به‌ باوكی وێنه‌ داده‌نرێت، له‌ ساڵی ١٨٣٩ز كامێرای فۆتۆ داهێنرا.



هه‌ر له‌گه‌ڵ دروستكردنی كامێرا دیاره‌ كه‌ دوای ماوه‌یه‌كی زۆر كه‌م و له‌ ساڵی ١٩٤٠ز یه‌كه‌مین وێنه‌ی رووت گیرا، ئیتر بوو به‌ دیارده‌ و ئه‌م وێنانه‌ له‌ رێگه‌ی به‌ریده‌وه‌ ئه‌نێردران بۆ

داواکارانی، کە دواتر ناو لەم جۆرە وێنانە نرا (کارتی پۆستەی فەرەنسی) French postcard کە ئەم ناوە دواتر لە بەریتانیا بەسەر هەر نامەیەك و دەستنوسێکدا دەبرا، کە یاسایی نەبوو و تەزویر بوو، وەکو چۆن کارتی پۆستەی فەرەنسیش تەنها کارتی پۆستە نەبوو، بەڵکو وێنەی ڕووت بوو!

ناونانی وێنەکان و نیشان دانی، وەکو کارتی پۆستە تەنها لەبەر ئەوە بوو کە قەدەغەی گەیاندنی نەکرێت، بۆیە وایان نیشان ئەدا کە تەنها پۆست کاردێکە و هیچی تر.

ووشەی (پۆڕن) بۆ یەکەمین جار:

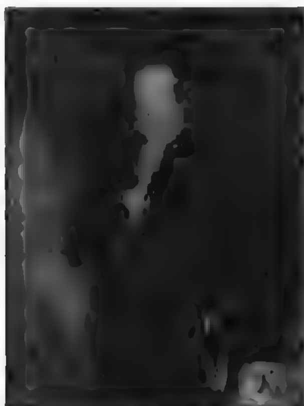
هەرچەند بە دروستی دیار نییە کە لە چ سەردەمێك بۆ یەکەمین جار ووشەی پۆڕن بەسەر ماددەی ڕووت و ورووژێنەر دابڕا، بەڵام هەندێ سەرچاوە دەیگەڕێننەوە بۆ سەدەی سێیەمی زایینی لەلایەن یۆنانییەکان و بەڵگەشیان کتێبی *DeipnosophistS* لە نووسینی Athennaeus کە پێیان وایە بۆ یەکەمین جار وشەی (پۆڕنۆگرافەس)ی لە کتێبەکەیدا بەکارهێناوە.

بەهەمان شێوەی سەردەمی زوو، لە سەردەمی نوێشمان بەهەمان شێوە بە دیاریکراوی دیارنییە کە لە چ کاتێکدا ئەم وشەیە بۆ یەکەمین جار بەکارهاتووە، بەڵام بە گوێرەی سەرچاوەکان هەندێکیان پێیان وایە لە ساڵی ١٨٥٠ی زایینی دەرکەوتووە، هەندێکی تریان پێیان وایە لەسەرەتای سەدەی بیستەم دا ئەم ووشەیە دەرکەوتووە.

بە نیسبەت فەرهەنگەکانیش، بۆ یەکەمین جار وشەی

(پۆرنۆگرافی) لە فەرهەنگی ئۆکسفۆرد کە دەرکەوت لە ساڵی ١٨٥٧ز بوو.

یەکەمین یاسا لە دژی پۆرن:



بۆ یەکەمین جار لە مێژوودا وڵاتی بەریتانیان قەدەغەی پۆرنی کرد، بە یاساو بگرە یاسایەکی تایبەتیشی بۆ دەرکرد.

یاساکە بە (کردەی بڵاوکراوەی بەدڕەوشتی١٨٥٧)، ئەم یاسایە بەشێوەیەکی بەڕەتی قەدەغەی بڵاوکردنەوە و فرۆشتنی بابەتە پۆرنییەکان دەکات و یاسای سەرپشك کردووە لە دەستبەسەر داگرتن و لەناوبردنی بابەتە پۆرنییەکان، لەسەر هەمان بابەت و لە هەمان کاتی دەرچوونی یاساکە، یەکێ لە لۆرد و ئەندامی ئەنجومەنی لۆرد و گەورەپیاوانی ئەوکاتی بەریتانیا گوتی: بابەتەکانی بڵاوکراوەی پۆرنی وەکو ژەهر وایە بۆ کۆمەڵگە بگرە زیاتریش.

یەکەمین ڤیدیۆی پۆرن:

دوای ئەوەی لە ساڵی ١٨٨٨ز دا بۆ یەکەمین جار لە مێژوودا فیلم بەرهەمهات، ڕاستەوخۆ دوای چەند ساڵێك لە داهێنانی فیلم، یەکەمین فیلمی پۆرنیش بەناوی Le Coucher de la Mariée بەرهەمهات لە ساڵی ١٨٩٦ز بەناوی (کاتی سەرجێی بوك) کە

ماوەکەی هەمووی چەند خولەکێك بوو و لە دەرهێنانی Albert Kirchner بـوو، ئەمە بە یەکەمـین فیلمـی سێکسـی و ئیرۆتیکـا دادەنرێت لە مێژوودا.

یەکەمین گۆڤاری پۆرن:

دوای ئەوە لە سـاڵی ١٩٥٣ز بـۆ یەکەمـین جـار، یەکەمـین گۆڤاری تایبەت بە وێنەی ڕووت و ورووژێنەر دەرچوو بەناوی Play Boy کە لە ژمارە یەکی گۆڤارەکە تەنهـا ڕەسـمی مـارلین مۆنرۆی لەسەر بوو.

دەرکەوتنی گەورەترین بازرگانی پۆرن:



کالیفۆرنیا لە بازرگانی پۆرن پلەی باڵای وەرگرتووە، بەجۆرێك لە ساڵی ١٩٦٣ز بە یەکەمـین وڵات دانـرا لە زۆری بەرهەمهێنانی فیلمی پۆرن و تـا ئێسـتاش بە گەورەتـرین سـەنتەری پیشەسـازی پـۆرن دادەنرێـت لە ئەمریکـا، بەجۆرێـك ٦٦%ی هەمـوو پۆرنی ئەمریکا بەرهەم دێنێت.

تەنـانەت وای لە خـوودی ئەمریکـا کـردووە ببێـتە یەکەمـین وڵات لە بـاڵایی بەرهەمهێنـانی پـۆرن، وەکـو ئەوەی کە لە ڕۆژنامەی دەیلی مەیلی بەریتانی پشـت ڕاسـتکراوەتەوە، ئەمریکـا پلەی یەکەمی هەیە لە بەرهەمهێنـانی پـۆرن و بەدوای ئەوانیش هۆڵەندا و بەریتانیا دێن.

یەکەمین وڵات کە پۆڕنی بە یاسایی کرد:

دانیمارك یەکەمین وڵات بوو لە ساڵی ١٩٦٩ز پۆڕنی وەکو بابەتێکی ئاسایی دانا و بە یاسا بابەتی پۆڕنی ئاسایی کردەوە، وەکو هەر فیلمێکی تری ئاسایی.

بۆ یەکەمین جار خێراتر بڵاوبویەوە



دوای داهێنانی ئامێری شریتی ڤیدیۆیی VHS, Video home system لە ساڵی ١٩٨٠ز، پیشەسازانی پۆڕن کەوتنە خۆ و پۆڕنیان لەسەر ڤێرژنی شریتی ڤیدیۆیی بەرهەم هێنا، بەمەش پۆڕن خێراتر بڵاوبویەوە و ئیتر لەمەودوا هەر کەسێك لە ماڵەوە لەبری چوونیان بۆ سینەما بەتەنیا ئەیتوانی سەیری پۆڕن بکات.

یەکەمین مردن بە ئایدس:

دوای ئەوەی یەکێك لە گەورەترین پۆڕن ستارەکان کە پیاو بوو مرد بە نەخۆشی ئایدز، ئەمە سەکتەیەکی گەورەبوو لە پیشەسازی پۆڕن، پێش ئەوەش لێیان ئاشکرا بووبوو کە کچانی خوار تەمەن (١٨) ساڵیان بەکارهێناوە بۆ بەشداریکردن لە فیلمی پۆڕن، ئیتر ئەم دوو بابەتە هەردووکیان زەرەری زۆریان لە پیشەسازی پۆڕن دا.

یەکەمین دۆمەینی تایبەت بە پۆڕن:

دوای ئەوەی لە نەوەدەکـــــان ئینتەرنێـــــت دەرکەوت، بە دیاریکراوی لە ساڵی ١٩٩٤ز بۆ یەکەمین جار دۆمەینـی تـایبەت بە پۆڕن تۆمارکرا.

دووبارە بازرگانی پۆڕن تەقیەوە:

دوای ئەوەی کە ئینتەرنێـــت داهێنـــرا، خەڵکـــان لە ڕێـــگەی کـــۆمپیتەرەوە ســـەیری پۆڕنیـــان ئەکـــرد کە ئەمە داواکـــاری و ڕەواجێکی باشی بە پۆڕن دا، بەڵام لەم سەردەمەش پڕ داواکاری تر، سەردەمی دوای بەرهەمهێنـان و بڵاوبـوونەوەی مۆبایـل بـوو، کە ئیتر دوای ئەمە پۆڕن گەیشت بە ئەوجی قازانجی خۆی و تا ئێســـتاش بەردەوامـــن لە چـــۆنییەتی داهێنـــان و نـــوێکردنەوەی بازرگانی پۆڕن!.

بەرهەمهێنانی پۆڕن:

مێژووی بەرهەمهێنان:

هەروەك پێشـــتر باســـمان کـــرد ڕاســـتەوخۆ لە دوای داهێنـــانی وێـنەی جووڵاو(ڤیـدیۆیی) دوای مـاوەیەکی کەم، پـۆرنیش بـۆ یەکەمین جار لە سـاڵی ١٨٩٦ز بەرهەمهێنرا، ئیتر لەم بەرووارە بە دواوە پۆڕن بەردەوام لە پێشخسـتنی پیشەسـازی خـۆی دابـووە و هەردەم پیشەسـازان بیریـان تەنهـا لە گیرفـان و قـازانجی خۆیـان کـردەوە و بەردەوام بـوون لە مـاددە لە دوای ماددەی قورسـی پۆڕن.

پۆڕن وەکو باقی فیلمەکانی تر لە ڕێگەی ستاف و کۆمەڵێك کارمەند کە هەر یەکەو ئەرکێکی پێ سپێردراوە ئەنجام دەدرێت، ئەوانەی کاری تێدا دەکەن چەندین ستۆدیۆن، کە لەلایەن دەرهێنەرانەوە کاری دەرهێنانیان بۆ دەکرێت و ئەکتەرەکان کاری نمایشکردن دەگێڕن و ستافی تەکنیکیشیان لەگەڵ دایە کە کاری تەکنیکی دەکات.

ئێمە لەم بەشەدا نامانەوێ بچینە ناو وردەکاری بەرهەمهێنانەکەی و بە پێویستیشی نازانین، بەڵکو ئەمانەوێت بەر لەوەی باس لە زەرەر و زیانی ئەم جیهانە مەترسیدارە بکەینەوە، هەندێك بەرچاو ڕوونی بە خوێنەر بدەین.

هەر بۆیە تەنها چەند ڕوونکردنەوەیەك، یاخود ڕاستکردنەوەی چەند هەڵەیەك و فێڵێك کە لە چاوی بینەر ئەکرێت ئاماژە پێبدەین.

چەند ڕاستکردنەوەیەك لەبارەی بەرهەمهێنانی پۆڕن:

هەرچەندە ڕەنگبێ ئەم زانیاریانەی خوارەوە بەشێکی ببێتە هۆی قێزبوونەوەی خوێنەر، بەڵام ئێمە بۆیە ئەم زانیارییانە، هەندێ جار بە وردەکارییەوە ئەخەینە ڕوو، تاکو خوێنەر بزانێت ئەوەی ئەو ئەیبینێت لە فیلمە پۆڕنییەکان ڕاست نین و چیتر گلەیی ئەوەش نەکات کە سێکسی ڕاستەوخۆ(لەگەڵ هاوسەری خۆی) بۆچی وەکو دیمەنەکانی نێو پۆڕن نین!! ، ئەمانەی خوارەوە هەندێکن لە ڕاستکردنەوەکان:

١-جووت بوونی لەڕێی کۆمەوە پاك نیە.

ئەوەی تۆ ئەیبینیت لە دیمەنە پۆرنیەکان کاتێك لە ڕێگەی کۆمەوە جووت ئەبن، بەو پاکیە نییە کە تۆ ئەیبینیت، بەڵکو لەکاتی تۆمارکردنی ڤیدیۆ پۆرنییەکان چەندین جار کاراکتەرەکان پاك دەکرێنەوە، بەهۆی پیسبوونیان بە پیسایی!!

٢-گوێ بە سووڕی مانگانەش نادەن.

لە هەندێ کات ئەگەر ئەکتەرەکە لە سووڕی مانگانەش دابێت، لە تۆمارکردنی ڤیدیۆکە هەر بەردەوام ئەبن، لە ڕێگای بەکارهێنانی ئیسفەنجی تایبەت بە ڕاگرتنی خوێن کە دەخرێتە نێو زێی ئافرەتەکە، ئەمەش لە قێزەونی و ئازاردانی ئافرەتەکە زیاتر هیچی تر نییە، ئەمە وێڕای ئەو کێشانەی کە بۆ ئافرەتەکە دروست دەبێت، وەکو ووشکبوونەوەی زێ، چونکی ئیسفەنجەکە ئاو و شێ هەڵدەمژێ کە ئەمەش ئازار دروست دەکات لە کاتی جووت بوون، جگە لەوەش هەندێ جار ئیسفەنجەکە بە ئاسانی نایەتە دەرەوە لەناو زێ.

٣-تۆواوەکەش ساختەیە.

لە زۆربەی ڤیدیۆکانی پۆرندا ئەوەی کە پیاوەکە دەیڕێژێت تۆواوە بەڵام هەندێ جار لە هەندێ لقی پۆرن و لە هەندێ فیلم کە بە فیلمی ناوەڕۆکی ناسك ناسراون، ئەوەی پیاوەکە دەیڕێژێت تۆواو نییە، بەڵکو تێکەڵەیەکە لە پێداویستیەکانی پاککەرەوەی ڕۆژانەی ماڵ بەکاردێت، یان شیری خەستە و بە سرنج دەپڕژێنرێت.

٤-هەموویان دەوڵەمەندنین و دەوڵەمەند نەبوون.

ئەگەر پێت وابێ کە ئەکتەرەکان هەموویان دەوڵەمەندن ئەوا هەڵەیت, هەندێکیان لە دوای چەندین بەشداری لە فیلم و چەندین دیمەن کەچی هێشتا زۆر بە خراپی کرێی ئەپارتمانەکەی پێ ئەدرێ, ڕاستە بەرهەمهێنانی پۆرن بۆتە بازرگانییەکی زەبەلاحی ولاتان، بە تایبەت ڕۆژئاوا، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا چەندین کەس تەنها وەک کرێکارێک، وەکو باقی کارەکانی تر تەنها خەرجی ڕۆژانەیان پێ دابین ئەکەن, ئەمە وێڕای ئەوەی کە پیاوان لە پیشەسازی پۆرن دا سێیەکی ئافرەتان مووچە وەرناگرن، ئەمە وێڕای ئەم ڕاستیەی کە لە زاری یەکێك لە ئەکتەرەکانەوە ئاشکرا کراوە، کە سیاسەتی (زۆر پارە پێنەدان تاکوو بەردەوام بن) یان پەیڕەو کردووە، واتە پارەیەکی زۆریان پێنادەن تاکوو بەردەوام لە پێویستی دابن بۆ پارە و بەردەوام بن لە کارەکەیان.

٥-ڕقیان لە یەکترە.

ڕاستە لە هەموو کارەکان دا بایی ئەوە ڕق و ڕقەبەرایەتی هەر هەیە لەنێوان کارمەندان خۆیان و کارمەندان و ستافی کارگێڕی و هەمووان لەگەڵ یەکتردا, بەڵام لە پیشەسازی پۆرن دا ئەمە زیاترە ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ:

-مرۆڤ چونکی بە سرووشتی خۆی پاکە, ئەگەر ویژدانی بۆ زۆر شت بەجوولە نەیەت ڕەنگ بێ لەکاتی زیدەڕەوی لە هەندێ کاری نا مرۆڤانە بەجوولە بێت, پۆرن چونکی پڕیەتی لە بێ ڕێزی و بە کۆیلەکردن و زیدەرەوی لە ئەنجامدانی سێکس و بێ بەزەییانە مامەڵەکردن لەگەڵ یەکتری دەبێتە هۆی

دروستبوونی ڕق لەنێوانیان دا، چونکە هەموویان لە کارێکدا کە قێزەونە بەشدارن.

٦-ڕەپبوونی چووك بۆ ئەم ماوە درێژە ڕاست نییە.

جاران ڤیاگرا و ئێستاش دەرزی! ئێستا نابینیت کە ئەکتەرەکان زۆر ئارەق بکەنەوە و تووشی دڵە کوتە و هەندێ جار جەڵتەی دڵ بین، بەڵکو ئێستا لە ڕێگەی دەرزی



ناسراو بە Caverject تایبەت بە ڕەپبوونی چوك وا لە کاراکتەرە پیاوەکە دەکەن بەردەوام چووکی ڕەپ بێت، کە ئەمەش بەهەمان شێوە ئازار و ناڕەحەتی جگە لە پیاوەکە، بەڵکو بۆ ئەو ئافرەتەش دروست دەبێت کە لەگەڵی جووت دەبێت.

٧- سەرسام مەبە بە پۆرن بەم شێوەیە نییە کە تۆ ئەیبینیت.

ئەوەی تۆ پێی سەرسامیت و پێت وایە لە ئەرزی واقیعدا هاوشێوەی نییە باوەڕێکی هەڵەیە، ڕەنگ بێ ئەم نهێنییە و ئەم ڕاستییە تەنها لە زاری کاراکتەرەکانەوە بیبیستی زیاتر بایەخی دەبێت، کاراکتەرەکان ئەگەر بەشێوەیەکی ئاسایی بیانبینی بەو شێوەیە سێکسی نین و، وەکو باقی خەلکی تر هەڵسوکەوت دەکەن و ڕەنگ بێ لە واقیعدا بیانبینی ئارەزووی سەیرکردنیشیانت نەبێ.

٨-ئاڵوودەیان دەکەن بە دەرمان.

یەکێ لە سیاسەتەکانیان لە هەمبەر ئەکتەرەکان ئەینوێنن، فێری دەرمان و ماددەی هۆشبەریان دەکەن لەبەر دوو هۆکار:

یەکەمیان: تاکو بەردەوام وابەستەی ماددە هۆشبەرەکە ببن و بەردەوام هەوڵی بەدەستهێنانی پارە بدەن کە ئاسانترین ڕێگا بۆ ئەوان بەردەوام بوونە لەسەر بەرهەمهێنانی فیلمی پۆرن.

دووەمیان: تاکو لە کاتی بەرهەمهێنانی فیلمەکاندا ئەم ماددە هۆشبەرە یارمەتیدەربێت بۆ ئەنجامدانی هەندێ کرداری سێکسی قورس و سڕبوون و گەرمبوونی ئەکتەر لەسەر ئەنجامدانی کرداری نەکردە(مەحاڵ).

٩-بۆنی ناخۆش، ستافی بەرهەمهێنان هەراسان دەکات.

ئەو ڤیدیۆیەی کە تۆ بە خاوێنی و پڕ لە تەکنیکی ڤیدیۆیی و دەنگی دەیبینی، لای ستافی تەکنیکی بارودۆخێکی ترە، بە دانپێنانی کارمەندانی تەکنیکی بۆنی ناخۆشی شوێنی بەرهەمهێنانی ڤیدیۆکە وەکو ئەوەیە کە لە توالێت دانیشتبیت، بەتایبەت بۆ ئەو ڤیدیۆیانەی کە جگە لە جووتبوونی لە ڕێی زێوە کرداری تریشی تێدایە.

١٠-ناڵە و دەنگەدەنگەکەش ڕاست نییە.

تەنانەت ئەو دەنگە دەنگ و ئاه وناڵەکەشیان ڕاست نیە، واتە بە زۆر لەخۆکردن و بە ئەنقەست لەکاتی کردارەکان دەنگەدەنگ دروستدەکەن، لە پشتی ئەم دەنگەدەنگەش ئەندازیاری دەنگی بەتوانا هەیە کە دەنگەدەنگەکە گەورەتر لە

ستاندەری خۆی لە ڤیدۆکەدا دەردەخات، بەشێوەیەك کە ئەگەر بە هیدفۆنیش گوێ لە ڤیدیۆی پۆڕن بگری و سەیری بکەیت، ئەوکەسەی لێتەوە نزیکە دەنگەکە ئەناسێتەوە!!.

١١-پاشەوپێش لە ڤیدیۆکان دا دەکرێت.

بەلاتەوە سەیرنەبێت کە هەندێ جار تەواو بوون(ڕەحەت بوون) ی پیاوەکە لەسەرەتادا بکرێت، ئینجا دواتر دیمەنەکانی تر تۆماردەکرێن لە پێناو نەهێشتنی پاڵەپەستۆی ڕەحەتبوون لەسەر پیاوەکە، کە زۆرجار بەهۆی زۆر پێدانی دەرمانی ووروژێنەر ئەم پرۆسەیە درەنگ دەکەوێ!!.

١٢-دەبێ چووك بە ڕەپی بمێنێتەوە بۆ زیاتر لە ٢ کاتژمێر!!

ئازاردانێك بەم شێوەیە ئەوە دێنێ بۆ پارە ملکەچی بیت؟!! دیارە کە سێکسی ئاسایی هەمووی لە چەند خولەکێك خۆی دەبینێتەوە، ئەی چۆن دەکرێت بۆ ماوەی (٢) دوو کاتژمێر چووك کە بەزەبری پاڵەپەستۆی دڵ و هۆرمۆنەکان ڕەق دەبێت، وای لێبکرێ تا (٢) دوو کاتژمێر بە ڕەقی بمێنێتەوە؟ دیارە کە ئەمە ئەبێت ڕووبدات، جا ئایا بە دەرمان و دەرزی بێت، یان بەشێوەی هاندان بێت، کە ئەمەش ناتەندروست و نا سرووشتییە.

١٣-کۆلۆنیان پاك دەکەنەوە.

لە ڕێگەی بەکارهێنانی دەرمانی ئیسهالی هەرچی پیسایی ڕەق هەیە لە ریخۆڵە و کۆلۆنیان دەردەکرێت، تاوەکو لەکاتی جووتبوونی دا (بەتایبەت لە ڕێگەی کۆمەوە) دیمەنی قێزەونی لێنەکەوێتەوە.

١٤-برسی دەکرێن.

هەر لەپێناو نەبوونی پیسایی لە ڕێڕەوی هەرس، هەم دەرمانی ئیسهالیان پێدەدرێ هەم بۆ ماوەی (٢٤-٤٨) کاتژمێر خواردنیان پێنادرێت و شەربەتی لیمۆیان پێدەدرێت تاکو ڕێڕەوی هەرسیان پاکبێتەوە.

١٥-جلیشیان بە دڵی خۆیان نابێت.

بەر لە تۆمارکردنی ڤیدۆکان بە ماوەیەکی زۆر تەنانەت ناهێڵن جلی ئاسایش لەبەر بکەن، بەڵکو جلی فراوان و بگرە هەندێک جار ڕووتی، ئەمە تەنها لەپێناو ئەوەی کە جلەکانیان نیشانەکانی لەسەر جەستە دیارنەدا.

١٦-کۆندۆم بەکارناهێنن.

لە زۆربەی دیمەنەکان کۆندۆم بەکارناهێنرێت، ئەمە خۆی لە خۆیدا مەترسییەکی گەورەیە بۆسەر کارەکتەرەکان و بڵاوبوونەوەی زیاتری نەخۆشییە زایەندییەکان، ئەم مەترسیە بەجۆرێك پشتگوێخراوە کە پشکنینی پزیشکی بۆ ئەکتەرەکان تەنها ٦ مانگ جارێکە!!

١٧-ئۆرگایزمیشیان دەستکردە.

زۆربەی کات، نەك هەموو کات، گەیشتن بە حاڵەتی ئۆرگایزم لە ڤیدیۆکان دا دروستکراوە و دەستکردە، لە ڕێگەی ڕاهێنانی ئەکتەرەکان وایان لێدەکرێت کە ئۆرگازمەکەیان وەکو ڕاستی دەرکەوێ، ئەمە بۆ کەسانێکە کە کاریان بەرهەمهێنانی فیلم بێ، ئەو ئەکتەرانەی کاریان نواندن بێ زۆر ئاسانە، فیلمەکانی هۆلیود بە نموونە، کاتێك تاوانبارەکە ڕۆڵ دەبینێت، واهەست دەکەیت کە ئەو کەسە بەڕاستی تاوانبارە.

١٨-لە ڕێگەی (دوچ) ەوە کۆم پاك دەکەنەوە.

لە ڕێــگەی بەکارهێنــانی (دوچ) هەم زێ، هەم کــۆم پــاك دەکەنەوە، کە بێگومان ئەمە ئازارێکی زۆری ئەکتەرەکە دەدات و ڕەنگە زیانی جەستەیی بەربکەوێت.

١٩-ئاوهاتنەوەی ئافرەتان ساختەیە.

لە زۆربەی هەرە زۆری ئاوپرژاندن و ئاو هاتنەوەی ئافرەتـان، لە دیــمەنە پۆرنیەکــان ســاختەیە، هەروەك یەکێــك لە پــۆرن ستارەکان ئامـاژەی پـێ دەکـات، سـاختەیی ئەم بـابەتە دیـاری دەکات و دەڵێت: تەنها ماسولکەی بەهێـزی زێ پێویستە لەگەڵ هەندێ ئاو، هەروەها یەکێکی تر لە شایەتحاڵ و پۆرن ستارەکان دەڵێت: تەنهـا یەك کۆمپانیـا هەیە(بە پێـی زانیـاری ئەو) کە زێـی ئافرەتان پـڕ دەکەن لە ئـاو، لەکـاتی تۆمـارکردنی ڤیـدیۆکان، لە ڕێگەی چەند جوولەیەکی جەستەیی و تەکنیکی، تۆمـارکردن لە چەند گۆشەیەکەوە وا نیشانی بینەر ئەدرێت، کە ئەم هەموو ئـاوە ڕاســتیە کە لە زێ دا دێــتەدەرەوە، بە داخەوە بــێ زانیــاری کـۆمەڵگە لەبـارەی ئەم بابەتـانەوە، چەنـدین جـار وای لە تـاك کــردووە، کە خێــزانەکەی ڕووبەڕووی ڕەخــنە بکـاتەوە، کە لە ڕاستیدا ئەو ئـاوەی کە لە زێـی ئـافرەت دەرێژرێـت ڕەنـگ بـێ ئەوەندە کەم بێ کە تەنها بەشی تەڕبوونی ناوپۆشی زێ بکات.

٢٠-سەیری ڤیدیۆی خۆیان ناکەن.

زۆربەی پــۆرن ســتارەکان تەنــانەت ســەیری ڤیــدیۆی تۆمـارکراوی خۆیـان نـاکەن لەبەر بـێ عەوسـەلەیی و بێـزراوی بابەتەکە و بیرهاتنەوەی ساتەکانی کاتی تۆمارکردن.

٢١-باری دەروونی و تەندروستی و کۆمەڵایەتی ئەکتەرانی پۆڕن.

پێت وانەبێت ئەو ئەکتەرانەی پۆرن، کە زۆر بوێرانە جەستەی خۆیـان ڕووت دەکەنەوە و بە بەرچـاوی هەمـوو خەڵـك کـاری سێکسـی ئەنجـام دەدەن، ویـژدان و دەروونیـان ئاسـوودە بێـت و پێت وابێت ئەوە تۆی وای لەناو کۆمەڵگەیەکی داخراو و کـۆت و بەندکراودا، بە کۆمەڵێك دابونەریت و یاسـا و شـەرع، نەخێـر، تـۆ هەڵە نیــت، ئەوان تەنهـا خۆیـان دەنـوێنن ئەگینـا هەرگیــز دەروونیان ئارام نییە.

ئەگەر چی ئەکتەرانی پـۆڕنیش مـرۆڤن، وەکـو خەلکـانی تـر هەر یەکەو بە هۆکـارێکی جیـاواز گیـان لەدەسـت دەدەن، بەڵام دەشکرێت ڕێژە و شێوازی مردن لە چین و توێژێکەوە بـۆ چـین و توێژێکی تر بگۆڕدرێت، ئێمە لێرەدا چەند نمـوونە و ئامارێـك لەسەر مردنیان ئەهێنینەوە، کە پێمـان وایە دەرخەری هەنـدێ لەو ڕاستیانە بێت کە لە سەرەوە باسمان کردن.

ئەوەی بەدی دەکرێت لە ئەکتەرانی بواری پۆڕن لە مردنیـان دا حـــاڵەتی زۆر هەیە، کە لەم هۆکـــارانەی خـــوارەوە خـــۆی دەبینێتەوە:

-بەکارهێنانی زیاد لە ڕادەی پێویستی مـاددە بێهۆشـکەرەکان، بە تایبەتی بەهۆی هیرۆین.

-خۆکوشـتنی وەک: (خۆهەڵواسـین، خۆفڕێـدان لە شـوێنی بەرز، خۆکوشتن بە دەمانچە).

-مردن بەهۆی نەخۆشییە زایەندییەکان، بەنموونە ئایدز.

-مردن بەهۆی ئاڵوودەبوون و زیاد بەکارهێنانی ئەلکهول.

-مردن بەهۆی جەڵتەی دل.

-مردن بەهۆی ناتەواوی و نەخۆشییەکانی جگەر.

-مردن بەهۆی شێرپەنجە.

-مردنی هەندێکیشیان بە نادیاری ماوەتەوە وەکو لوغزێك.

ئێمە لێرە بۆ ئەوەی نەبێتە ڕیکلام و نەبێتە هۆکارێك بۆ بەدواگەڕان، ناوی کەسمان نەهێناوە بەڵام بۆ ڕاستی و دروستی ئەم بابەتە، ئەتوانیت لە گوگڵ بە دوای هۆکاری مردنی پۆڕن ستارەکان دا بگەڕێیت، بۆت دەرئەکەوێ کە هۆکارەکانی مردن لەوانەی سەرەوە دەگمەن بەدەرن، دیارە کە ئەم هۆکارانەی مردن ناکرێت نەیبەستینەوە بە خودی ئەو پیشەیەی کە هەڵیانبژاردووە، دیارە کە هەموو ئەم هۆکارانە پەیوەندی بە کارکردنیانەوە هەیە، بۆ نموونە هۆکاری خۆکوشتن، دیارە کە پەیوەندی بە نالەباری دەروونی ئەکتەرەکەوە هەیە، جا هۆکارەکەی هەر شتێك بێت، ئایا لەبەر تانە و تەشەری کۆمەڵگەیە، یان لەبەر ئازاری ویژدانە، یان هەر شتێکی تر.

مردن بە هۆکاری زیاد لە ڕادە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان، بەهەمان شێوە لەبەر نائارامی باری دەروونی و بۆ ڕزگاربوون لە فشاری دەروونی بەکاری دێنن، مردن بەهۆی ئایدز بەهەمان شێوە پەیوەندی بە جووتبوون بەشێوەیەکی ڕەمەکی و لەگەڵ هەموو کەسێك هەیە، ئیتر بەم جۆرە زۆربەی هۆکارەکانی مردن پەیوەندیان بەجۆری کارەکەوە هەیە.

٢٢- مووچەکەشیان بەو ڕادەیە نییە.

ئەکتەرەکانی بواری پۆرن، بە پێی چۆنیەتی ئەنجامدانی کارەکەیان بەباشی، یاخود خراپی، لە بەرامبەردا پارە وەردەگرن. ئەکتەرەکان لە نێوان ئافرەت و پیاودا بە شێوەیەکی گشتی بۆ هەر فیلمێکی ئاسایی لە نێوان(٨٠٠- ١٠٠٠) دۆلار وەردەگرن، ئەمەش زیاتر دەکەوێتە سەر بودجەی کۆمپانیا بەرهەم هێنەرەکە، ئەو ئەکتەرانەی کە ئاستیان بەرزە و لەپلەکانی یەکەمن دەگونجێت بڕی (١٥٠٠- ٢٠٠٠) دۆلار وەربگرێت.

ستیڤن هیرش خاوەنی یەکێک لەستۆدیۆ گەورەکانی بواری بەرهەمهێنانی پۆرنە دەڵێت: "ئەوانەی سەرەتای کاریانە و بە شێوەیەکی خراپ کار دەکەن ئەوا لە هەمان کاتدا بڕی (٣٠٠) دۆلار وەردەگرن بۆ یەک بەرهەم.

بەشی دووەم

ناساندن

پێناسە:

لەبەر فراوانی و فرەیی پۆرن پێناسەیەك نییە، کە پڕ بە پێستی بێت، لە ساڵی ١٩٦٤ز دا دادوەر پۆتەر ستیوارت گووتی: پێناسەکردن و ناساندنی پۆرن ئەستەمە، تەنها ئەو کاتە نەبێت کە سەیری دەکەیت (بێگومان ئێمە هانی هیچ کەسێك نادەین کە سەیری پۆرن بکات، وتەی ناوبراو وەکو تانەیەکە لە بابەتەکە).

بەشێوەیەکی تەکنیکی پۆرن هەر کەرەستەیەکە، دەبێتە هۆی وروژاندنی کەسی سەیرکەر، ئامرازێکە کە تیایدا تاکەکانی کۆمەڵگا بەرەو داڕمانی خوڕەوشتی و بێزراوی دەبات.

لە ڕووی بازرگانی یەوە وەکو سەرچاوەیەکی سەرەکی داهات وایە، لە چەندین وڵات بۆ دەستکەوتنی ملیۆنان دۆلار لە کەمترین کاتدا.

لە ڕووی زمانەوانییەوە:

ئینسکلۆپیدیای بەناوبانگی بریتانیکا لێکدانەوەی بۆ وشەی پۆرنۆگرافی کردووە و، تیایدا وشەی پۆرنۆگرافی لە بنچینەدا دەگەڕێنێتەوە بۆ زمانی گریکی(یۆنانی)، کە لە وشەی graphos porne کە porne بەمانای سۆزانی دێت و

graphos بەمانای نووسین، یاخود تۆمارکردن(ڤیدیۆگرتن) دێت، لێکدانی هەردوو ووشەکە بەمانای (نووسین یاخود تۆمارکردن دەربارەی سۆزانی) دێت، بە واتایەکی تر بەمانای هەر کارێك و هونەرێك کە لەسەر ژیانی سۆزانیەك کرابێت.

ئاڵودەبوون بە پۆڕن:

لەژێر ئاڵودەبوون بە سێکسیش پۆلێن دەکرێت، بریتییە لە زنجیرەیەك هەڵسوکەوت کە بەشێوەیەکی زێدەڕۆیانە و بەشێوەیەك کە کاریگەری نەرێنی لەسەر تاك دەبێت، لە ڕاستیدا ئاڵودەبوون بە پۆڕن، لەژێر پۆلێنی نەخۆشییە دەروونیەکان دانەنراوە، بەڵام بەتێپەربوونی کات کاریگەری نەرێنی لەسەر هەموو بوارەکانی ژیانی تاك دەبێت.

هەروەها تەنانەت بە شێوەیەکی فەرمی نەناسێنراوە بە نەخۆشییەکی دەروونی، لە لایەن ئاژانسی دەروونی ئەمریکی ناسراو بە APA)).

ئەمەش لە مەترسیداری ئەم بابەتە کەم ناکاتەوە، پەیمانگای کینسی بۆ ڕاپرسی، ئاماری خۆی ڕاگەیاندووە و تیایدا هاتووە کە ٩٪ی ئەوانەی سەیری پۆڕن دەکەن، سەرکەوتوو نەبوون لە وازهێنان و دەستبەرداربوونی ئەم خووە، کە ئەمەش لە ئاڵوودە بوونێك زیاتر هیچی تری لێناخوێندرێتەوە، ئەگەر ئێستاش زانست سەلمێنەری ئەم ڕاستییە نەبێت کە ئەمە ئاڵوودەبوونە، لە داهاتوودا بە دڵنیایی دەبێتە یەکێك لە نەخۆشییەکان و لە ژێر پۆلێنی ئەو ماددانە دادەنرێت، کە مرۆڤ پێیەوە ئاڵوودە دەبێت.

بە گـــوێرەی تـــوێژینەوەیەك لە ســـاڵی ٢٠١٧ ئەنجامـــدراوە، دەرکەوتووە کە سەیرکردنی پۆڕن، وابەستەبوونی بەردەوامە بۆ سەیرکردنی پۆڕن، یان دەبێتە هۆی خەمۆکی، یـان هەردووکیـان بەیەکەوە دێنە پێشەوە. توێژەران پێیـان وایە هێشتان لە سـەرەتای لێکۆڵینەوەدان، بۆ زیـاتر زانینـی نهێنـی و مەترسـی و زیانەکـانی پـــۆڕن، بەگـــوێرەی پەیپەرێـــك لە لایەن Marie-Pier Vaillancourt-Morel و هاوڕێکـــانی لە زانکـــۆی مۆنتریـــال ئەنجامـــدراوە، بەشـــێك لەوانەی توێژینەوەکەیـــان لەســـەر ئەنجامدراوە، دەرەنجامێکی خراپیـان هەبـووە لە سـەر سێکس، ڕوانگەیەکی ناتەواو و ناباویان هەبووە لە بارەی سێکس.



ئیتر ئەمە نەخۆشی و پێویستی بە چارەسەرە

هەرچەند لە کتێب و دامەزراوەکـانی دەروونـی و تـایبەت بە ئـــاڵوودەبوون، تـــا ئێســـتاش ئەو بـــابەتە وەکـــو ئـــاڵوودەبوون ســـەیرناکرێت، بە نمـوونە لە ڕێـبەری دەستنیشـانکردن و ئامـاری نەخۆشـیە دەرونییەکـان(Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorder) کە بە (DSM)یـش ناسـراوە، تـا ئێسـتا سەیرکردنی پۆڕن وەکو ئاڵوودەبوون هەژمار نەکراوە.

بەڵام لە پاڵ ئەمەدا چەندین توێژینەوە هەن، کە بە داتا ئەوە ئەسەلمێنن، کە ئەمە نەخۆشییە و پێویستی بە چارەسەرە.

هەروەك Nicole Prause پرۆفیسۆر و توێژەر لە بەشی دەروونی زانکۆی کالیفۆرنیا، لە لۆس ئەنجیلۆس دەڵێ: چەندین دامەزراوەی تایبەت بە دابینکردنی چارەسەری، پێیان وایە کە ئەمە نەخۆشییە و پێویستی بە چارەسەر هەیە.

ئەوەی جێگەی پرسیارە ئەوەیە سەرەڕای بوونی ئەم ڕێژە زۆرەی توێژینەوە و داتاکان، کەچی هێشتان بەشێوەیەکی جددی و بابەتییانە سەیری بابەتی پۆرن ناکرێ، ئینجا هۆکارەکە هەر شتێك بێت، بە نموونە لەبەر زەبەلاحی داهات و بازرگانی پۆرن بێت، یان بەهۆی بانگەشەی ئازادی و ڕێگرتن لە بەرتەسککردنەوەی ئازادی بێت، یان هەر شتێکی تر، گرنگ ئەوەیە کە هێشتا بەچاوی گرنگییەوە سەیری ئەم بابەتە ناکرێ، هەروەك پرۆفیسۆر Erick Janssen ی زانای پایەبڵند لە پەیمانگای کینسی دەڵێت: بابەتی پۆرنۆگرافی بابەتێکە هەم هەستیارکراوە هەم بە سیاسی کراوە.

بۆ سەلماندنی نزیکی نێوان پۆرن و ماددە ئاڵوودەکەرەکان، چەند خاڵێکی هاوبەش لە خوارەوە دەخەینە ڕوو.

لێکچوونەکانی نێوان پۆرن و ماددە هۆشبەرەکان

١-وەکو ماددە هۆشبەرەکان زیانی بۆ سەر مێشك و دەردانی ماددە کیمیاییەکان هەیە.

٢-پۆرن دەستدەگرێت بەسەر سیستمی پاداشتکردن لە مێشکدا.

٣-وەکو ماددەی هۆشبەر بە سەیرکردنی، چەند جارێکی تر بۆ هەمیشە پەنای بۆ ئەبەی.

٤-وەکو ماددەی هۆشبەر لە کاتی ویستی وازهێنان، ماکەکانی دیار ئەمێنێ و وازهێنانی زەحمەتە.

٥-لەگەل زیاتر بەکارهێنان، زیاتر ئالوودەی دەبێت و زیاتر وازهێنانی ئەستەم دەبێت.

وێڕای ئەم خاڵانەی سەرەوە ئێمە لێرەدا پاڵپشت بۆ دیدمان، سەبارەت بە گەورەیی کەیسەکە و گرفتاری خەڵك بەم بابەتە، بە چەند ئامار و داتا و ڕاستیەك، کە هەندێ کات لە لایەن خودی وێبسایتە پۆڕنیەکانەوە بڵاودەکرێتەوە، دەیخەینە ڕوو.

چەند ئامارێك لەسەر پۆڕن

١-بەگوێرەی داتای وێبسایتی statisticbrain.com بێت، داتاکان لەمەڕ پۆڕن بەم شیوەیەی خوارەوەن:

-ساڵانە نزیکەی (١١٠٠٠) یانزە هەزار فیلمی پۆڕن بەرهەم دێت.

-لە کۆی (٥٧- ١٠٠) بلیۆن داهاتی سەرجەم سێکتەرەکانی جیهان، پۆڕن (٢،٨٤) واتە نزیك لە (٣٠٠٠٠٠٠٠٠٠) سێ بلیۆن دۆلار ساڵانە داهاتی هەیە.

-وشەی (سێکس) زۆرترین گەڕانی بۆکراوە لە وێبگەرەکان دا.

-نزیکەی ٨٧% ی قوتابیانی زانکۆ، لەبەردەم کامێرا و لەسەر ئینتەرنێت کاری سێکسیان ئەنجامداوە(بێگومان مەبەست لە وڵاتانی ڕۆژئاوایە).

٢-وشەی پۆڕن و هاوواتاکانی زۆرترین گەڕانی بۆ دەکرێت لە ئینتەرنێت.

٢-لە فیلمە پۆڕنییەکاندا هەردەم پیاو وەکو لایەنی زاڵ و لایەنی چێژ وەرگر بە دیار دەکەوێت، بەڵام ئافرەت هەردەم وەکو چێژ لێ وەرگیراو و کار لەسەرکراو بەدیاردەکەوێت.

٤-بە بەردەوامی سەیرکردنی فیلمە پۆرنییەکان، وا لە بینەر دەکات کە بیر لە دەستدرێژی و توندوتیژی نواندن بکاتەوە بۆ سەر بەرامبەر.

٥-هانی زاڵبوون، سوکایەتپێکردن و زۆر لێ کردن و دەستدرێژکردن دەدات بۆ سەر ئافرەتان.

٦-تەنانەت لە کاتی بەرهەمهێنانیش دا، زۆرەملێ کردن و سوکایەتی پێکردن و جەنگی دەروونی ئەنجام دەدرێت بەرامبەر ئافرەتان، کە هەندێ جار ئازاری جەستەشی تێدایە، هەندێ جار بە زەبری پارەپێدان، ئەکتەر و مۆدێلەکان ڕازی دەکرێن، تاکو هەمان دەقی سیناریۆکە دووبارە بکەنەوە.

٧-زیاتر لە (٤٠٠٠٠٠٠٠) چل ملیۆن کەس لە کەسانی پێگەیشتوو لە ئەمریکا ڕۆژانە سەیری پۆڕن دەکەن بەشێوەیەکی ئاسایی.

٨-ڕێژەی ١ لە ٥ ی ئەو گەڕانانەی کە لە مۆبایلەوە بۆی دەگەڕێن پۆڕنە.

٩-لە هەر (٤)چوار گەڕانێك لە ئینتەرنێت (١)یەکیان بۆ وشەی پۆڕنە.

١٠-ئەو پیاوانەی کە ژنیان هێناوە و بەختەوەرن لە ژیانی

خێزانی ٦٥% کەمتر لە پیاوی تر سەیری پۆڕن دەکەن.

١١-لە ٢٠%ی پیـــاوان دانیـــان نـــاوە بەوەی کە لە کـــاتی کارکردن سەیری پۆڕن دەکەن.

١٢-لە ٨٨%ی ڤیـدیۆکانی پـۆڕن، ڕەفتـاری دوژمنکـارانەی جەستەیی تێدایە.

١٣-لە ٤٩%ی ڤیـدیۆکانی پـۆڕن دەربڕینـی دوژمنکـارانەی تێدایە.

١٤-لە ١٢%ی وێب سایتەکان لە ئینتەرنێت پۆڕنۆگرافین.

١٥-نزیکەی ٧٠% ی پیاوان کە تەمەنیان لە نێوان (١٨- ٢٤)ساڵیدایە، سەیری پۆڕن دەکەن بەلانی کەم مانگی یەکجار.

١٧-لە هەر چرکەیەکدا نزیکەی (٣٠٠٠٠) سـی هەزار کەس سەیری پۆڕن دەکەن لە جیهان دا.

١٨-لە ٣٥%ی هەموو داونلۆدەکانی جیهـان ڤیـدیۆ و وێـنەی پۆڕنە.

١٩-ڕۆژانـی یەکشـەممە ئەو ڕۆژەیە لە هەفـتە، کە زۆرتـرین سەیرکردنی پۆڕنی تێدا ئەنجام دەدرێت لە جیهان.

٢٠-نـزیکەی (٤٢٠٠٠٠٠٠) چـل و دوو ملیـۆن وێـب سـایتی پـۆڕنی هەن، کە بە لاپەرەکـانی ناویـانەوە، دەگـاتە نـزیکەی (٣٧٠٠٠٠٠٠٠) سێسەد و حافتا ملیۆن لاپەرە.

٢١-لە ٥٠% ئەوانەی لە هۆتێلەکـــــان دەمێنـــــنەوە، داوای کەناڵەکانی پۆڕن دەکەن لە تەلەفزیۆنەکانیان.

٢٢-لە ٧٢% بەشـداربووانی ڕاپرسـیەک، لایـان ئاسـاییە کە

سەیری پۆڕن بکەن لەگەڵ هاونشینەکانیان لە کاتێکدا ئەگەر داوای لێ بکرێ سەیری پۆڕن بکات لە لایەن هاوسەرەکەی.

٢٣-تەنها لەساڵی ٢٠١٨ تەنها سایتی پۆڕن هەبوو، نزیکەی ٣٣.٥ بلیۆن سەردانیکەری وێبسایتیان هەبووە.

٢٤-لە (٣) سێ سەردانیکەری سایتە پۆڕنییەکان (١) یەکێکیان ئافرەتە.

پۆڕن بازرگانییە!

قەبارەی خەملێنراوی پیشەسازی پۆڕن بە (١٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠) سەد بلیۆن دۆلار مەزەندە دەکرێت، کە بڕی (١٠- ١٢) بلیۆنی بەر ئەمریکا دەکەوێت.
تەنانەت داهاتی پۆڕن زۆر زیاترە لە داهاتی کەناڵەکانی ABC و CBC و NBC ، تەنانەت لە قێزەوەنترین جۆری پۆڕن بەگوێرەی وێب سایتی Business insider بێت تەنها قەبارەی وەبەرهێنانی پۆڕنی منداڵان (٣٠٠٠٠٠٠٠٠٠) سێ بلیۆنە لە ساڵێکدا.

پیشەسازی پۆڕن بە جۆرێك گرنگی پێدەدرێت کە لە هەندێ وڵات چەندین شار بازرگانی یەکەمیان بەرهەمهێنانی فیلمی پۆڕنۆیە، بە نموونە شێوی سان فێرناندۆ لە لۆس ئەنجیلۆسی کالیفۆرنیا لە ساڵی ١٩٧٠ وە تاکو ئێستا پیشەنگی بەرهەمهێنانی فیلمی پۆڕنۆ دەکات و تا ئێستاش زۆرێك لە فیلمە پۆڕنییەکان لەوێوە بەرهەم دەهێنرێن.

نموونەیەکی تر شاری بودابێستی پایتەختی هەنگاریایە، کە

بەهەمان شێوە لە پێشەنگانی بەرهەمهێنانی فیلمە پۆڕنۆکانە.

تا ئەو کاتەی ئاڵوودەی پۆڕن بیت!!

تا ئەو کاتەی ئاڵوودەی پۆڕن بیت چاوەڕێ مەکە ئەم کێشانەی خوارەوەت نەمێنێت:

١-وەکو ئاڵوودەبوونێك دەمێنێتەوە: ئەگەر پێت وایە پۆڕن وەکو هەر شتێکی تر ئاساییە سەیرکردنی و هەرکات ویستت ئەتوانی وازی لێ بێنیت هەڵەی! چونکە ئەم ماددە و بابەتانە ئاڵوودەبوون دروست دەکەن، وەکو ماددەی هۆشبەر و کحول.

٢-هەرگیز تێرنابیت: بەناوی تێربوونی چاو و مێشك و نەفست پەنا بۆ سەیرکردنی پۆڕن دەبەیت، بەڵام پۆڕن هەرگیز تێرت ناکات، بەڵکو هەردەم بە چاوی برسی ئەمێنێتەوە، تەنانەت دوای دەسپەڕ و خۆ بەتاڵ کردنەوەش، چونکە تۆ جووتبوونێکی کردارەکیت ئەنجام نەداوە و ڕەگەزی بەرامبەر بە جەستە ئامادە نەبووە، تۆ تەنها لەگەڵ شاشەی مۆبایل و شاشەی کۆمپیتەرەکەت خەیاڵت جووت کردووە.





٣-وەکو کاڵا سەیری ڕەگەزی بەرامبەر دەکەیت:

ئەگەر پێت وایە زاڵی بەسەر خۆتداو هەرگیز بیرۆکەی وا بە میشکت دانایەت، بهێلە چەند قۆناغێکی ئالوودەبوون ببڕیت، ئەوکات ڕەگەزی بەرامبەر بە جۆرێکی تر ئەبینیت، هەموو بوونی بەرامبەرەکەت تەنها لە ئەندامەکانی زاوزێ ئەبینی و پێت وانیە ئەمیش مرۆڤێکە و هەستی هەیە.

٤-هەتا پۆڕن لە ژیانتا هەبێت چاوەڕێی ژیانێکی ئاسوودەی خێزانی مەکە:

تۆ کە بە تەنها یەك کلیك هەزاران ئافرەت، یان پیاو بە ڕەنگ و شێوە و ڕووخسار و قەبارە و ئەندامەکانی لەش بە شێوەی جیاواز ئەبینیت! ئەستەمە بتوانیت لەگەڵ هەمان هاوسەر بە درێژایی تەمەنت بمێنیتەوە، ئەمە مانای ئەوە نییە کە تۆ مادام سەیری پۆڕن ئەکەیت جیائەبیتەوە، نەخێر بەڵکو جیابوونەوە هانت دەدا و ئاسان دەکات.

٥-تا ئاڵوودەی پۆرن بیت، کەسێکی خەمۆکیت: بەگوێرەی توێژینەوەکان ئەو کەسانەی زیاتر سەیری پۆرن دەکەن زیاتر لە کەسانی تر تووشی خەمۆکی بوون.

ئەگەر خەمۆکیت هەیە، سەیری خۆت بکە بزانە ئاڵوودەی پۆرنیت؟ ئەگەر وایە یەکەمجار چارەسەری ئاڵوودەبوونت بە پۆرن بکە ئینجا خەمۆکیەکەت، چونکی ئەگەری زۆر هەیە لە گەل نەمانی ئاڵوودەیت بە پۆرن کێشەی خەمۆکیشت نەمێنێ!!



٦-تا ئاڵوودەی پۆرن بیت چاوەڕوانی گەشەی مێشکت مەبە:

چ زانست چ ئاینەکان چ کۆمەڵگا، ئاراستەمان دەکەن بەرەو خوودکۆنترۆلی، ئازادی لەوە دایە خۆت کۆنترۆل بکەیت، ئەگینا ئەبێت چاوەڕێی دواکەوتنی ژیریی و ئاوەز و مێشکت بیت، ڕۆژبەرۆژ لە جیاتی پێشکەوتنی، ئەمەش بەوتەی توێژەران لە لەندەن مێشك دەگەڕێنێتەوە بۆ سەردەمی هەرزەکاری.

ڕاستکردنەوەی چەند بیروباوەڕێک دەربارەی پۆرن

لەناو خەڵکیدا چەند بیروباوەڕێک دەربارەی سەیرکردنی پۆرن هەیە کە هەموویان هەڵەن، لەو هەڵە باوانە:

١-لە دووای هاوسەرگیری واز لە سەیرکردنی دەهێنم: زۆربەی ئەو کەسانەی پێش هاوسەرگیری سەیری پۆرن دەکەن،

وا دەزانن کە گەیشتن بە سێکسی ڕاستەقینە لەگەڵ خێزانەکانیان، ئەو کاتە دەتوانن واز لە سەیرکردنی پۆڕن بهێنن، کە ئەمەش بیروباوەڕێکی هەڵەیە، چونکە لە دوای هاوسەرگیریش ناتوانن وازی لێبهێنن، وەک لە بەشەکانی تردا ئاماژەی پێ دەکەین، چونکە ئەوە ئالوودەبوونە.

٢-بە سەیرکردنی پۆڕن ئەتوانم زانیاری دەربارەی سێکس وەرگرم: یەکێک لە هەرە هەڵە کوشندەکان وا بزانین کە لە سەیرکردنیی پۆڕن زانیاریت لەسەر سێکس دەبێت، بە تایبەتی کەوا لە هیچ شوێنێکی تر نەتوانی زانیاری وەربگری، کاتێک لەناو کۆمەڵگەشدا بابەتێکی زۆر هەستیار بێت کە کەس نەتوانێت باسی بکات، چونکە پۆڕن سێکسی ئاسایی و سرووشتی نییە، وەک گیماماس ئەکتەری بەناوبانگی پۆڕن کە وازی لە پۆڕن هێناوە دەڵێت: دەبینیت خەڵکی تێبگات کەوا پۆڕن سێکسی ئاسایی نییە.

٣-هیچ زیانێک لە پۆڕن بۆ خۆم وبە دەوروبەرم ناگەیەنم: پۆڕن کاریگەری زۆر خراپی هەیە، هەم لەسەر دەروونی و جەستەی ئەو کەسە کە سەیر دەکات کە دەبێتە هۆی چەند نەخۆشییەک، وە زیانی هەیە بۆ هەموو ئەوانەی لە دەوری ئەون بە تایبەتی هاوسەرەکان، دواتریش بۆ کۆمەڵگە.

٤-پۆڕن وەک ژیانی ئاسایی وایە ئافرەتەکانیش هەمان ئافرەتانی دەرەوەن:

توێژەرەکانی کۆمەڵگە یەکێک لە زیانە هەرە گەورەکانی پۆڕن بۆ سەر کۆمەڵگە لەناو بیرۆکەیەک دادەنێت بە ناوی (PORNIFED)، یانی کۆمەڵگە وەک پۆڕن سەیربکرێت، یان

خەڵکی پۆرن بە ژیانی ئاسایی بزانن و دووبارەی بکەنەوە، وەک دووبارەکردنەوەی ئەو چالاکیە سێکسیانەی کەوا پۆرنستارەکان دەیکەن لەناو فیلمەکانیاندا، وەک ئەلیکس کروز کە پۆرن ستارێکی پێشووە، لەناو پۆرندا باسی ژیانی خۆی دەکات، دەڵێت: زۆر ئاسانە کەوا سەیری دیمەنی سێکسی کۆم بکەی کاتێک ئازارشکێنی بەهێز وەردەگری بەرامبەر کامێرا، کە رۆژانە دەیبیستین لەناو کۆمەڵگەی خۆمان مێردەکان داوا لە ژنەکانیان دەکەن ئەو کارە بکەن، یان دەیکەن.

وە ئەو ئافرەتانەی کەوا لەناو پۆرن دەردەکەون هیچ ئافرەتی ئاسایی نین، هەم لەو گۆڕانکاریانەی کەوا بە دەرمانی جوانکاری بۆیان دەکەن، یان نەشتەرگەری بۆ جەستەیان دەیکەن، وەک گەورەکردنی لێو و مەمک و سمتیان، تا ڕاددەیەک جوانکاری بۆ شێوەی دەرەوەی کۆئەندامی زاووزێیان دەکەن، کە یەکێکە لە هەرە نەشتەرگەرییە باوەکانی جوانکاری لە ئەمەریکا لەو ساڵانەی دوواییدا.

٥-سەیرکردنی پۆرن ژیانی سێکسی هاوسەرێتیم باشتر دەکات: ئەو بیرۆکەیە زۆر باوە، وە تەواو پێچەوانەیە، بە هۆی ئەو گۆڕانکارییانەی کەوا بەسەر بیروباوەڕی دادێت لە بارەی سێکس و ئافرەت، ئەو کەسانەی کەوا سەیری دەکەن ناتوانن تام لە سێکسی ئاسایی بکەن، بە هۆی چەند هۆکارێک کە دوواتر باسییان دەکەین، وە تا ڕاددەیەک دەڕوات کەوا تەواو دووور دەکەوێتەوە لە خێزانی خۆی، دوواتریش دەبێتە هۆی جیابوونەوەیان.

٦-زۆر بە ئاسانی دەتوانم وازی لێبهێنم، ئەوەتا من هەفتەیەکە سەیرم نەکردووە: ئەو کەسانەی کەوا ئالوودەبوون بە پۆڕن ناتوانن بە ئاسانی وازی لێبهێنن، چونکە شێوەی مێشکیان گۆڕاوە کەوا بەس تام لەو سەیرکردنە وەردەگرن، وە بۆ ئەو کەسانەی کەوا ماوەیەکی کەم سەیری ناکەن ئەوە بەس نییە بۆ ئەوەی واهەست بکەن کەوا وازی لێ هێناوە، چونکە بە بچووکترین نیشانەدەر، یان بە زووترین کات دەگەڕێتەوە سەری، بەڵکو کاتێکی زۆر زیاتری دەوێت تا مێشکی دێتەوە سەر شێوەی خۆی، کە بە نزیکەی (١٨) هەژدە مانگ دیاری کراوە.

٧-گەورەترین کێشەی من سەیرکردنی پۆڕن نییە، بەڵکو خوی نهێنییە (دەستپەڕ): ئەوە بیرێکی زۆر باوە لەناو گەنجاندا کەوا هەست دەکەن کێشە سەرەکیەکەیە، بەڵام نەخێر خوی نهێنی تەنها خوێکە بەستراوەتەوە بە سەیرکردنی پۆڕنەوە بۆ زیاتر خۆشی وەرگرتنە بە تایبەتی ئەو کەسانەی زۆر سەیری پۆڕنیان کردووە، کە بێ سەیرکردنی پۆڕن ناتوانن خوی نهێنی بکەن. بۆ چارەسەرکردنیش دەبێت پێشتر چارەسەری سەیرکردنەکە بکەن.

ئەگەر دووری لە سەیرکردنی پۆڕن، ئەوا تۆ براوەیت!

ئەگەر تۆ سەیری پۆڕن ناکەیت و دووری لێی ئەوا ئەبێت سوپاسی خوای گەورە بکەیت، لەسەر ئەو بەخشندەییەی لەگەڵی نواندوویی و دووری خستیتەوە لەم بەڵا گەورەیە، هەروەها سوپاسی خۆت و بیرکردنەوەی خۆیشت بکە، کە توانیوتە خۆت کۆنترۆڵ بکەیت و نەکەوتوویتە داوەکەوە، لە خوارەوە زۆر

بەکورتی و وەکو پێشەکییەك بۆ چوونە نێو ناوەڕۆکی کتێبەکە ئاماژە بەم چەند خاڵە دەدەین، کە تۆ بەدەستت هێناون لە ئەنجامی سەیرنەکردنی پۆڕن:

١-ئاسوودەی و ئارامیت.

٢-دووری لە ڕق و توڕەیی.

٣-هۆشیاریت زیاترە.

٤-تەندروستی لاشە و دەروونیت زیاترە.

کاریگەری ڤیدیۆ لەسەر مێشك و نەستی مرۆڤ بە گشتی:

ڤیدیۆ کایەیەکی بەهێزە، ئێمە لەم ژیانەداین تاکو هەندێك شت ببینین و باوەڕیان پێ بهێنین، ڤیدیۆ هەردەم هێزێکی بێ پایانی هەیە لە کاریگەری دانان لەسەر مێشکمان و هەندێ جار دەبێتە هۆی گۆڕینی هەڵسوکەوتمان، بەبێ ئەوەی هۆشیاربین کە ئێمە وا خەریکین سەیری چی دەکەین.

کاتێـك سـەیری ڤیـدیۆیەك دەکەیـت، ئەسـتت ڕاسـتەوخۆ تۆیکاری وەرگێڕان بـۆ دیـمەنە ڤیـدیۆییەکە دەکـات، بەخێرایـی درك بەوە دەکات کە چ شتێکی دەرخـوارد دراوە، ئینجـا ووردە ووردە کاریگەری لەسەر ئەست دروست دەکات، ووردە ووردە دەبێتە هـۆی گـۆڕینی خـوو و هەڵسـوکەوتمان، لێـرەدا نامـانەوێ بچیـنە نێـو قـوڵایی ئەم بـابەتە، لە بەشـەکانی داهـاتوو بە چـڕی کاریگەری ڤیدیۆ لەسەر ئەست و میکـانیزمی کـارلێکردنی بـاس دەکەین.

بەشی سێیەم
گرنگی سێکس لە ژیانماندا

هەروەك باسمان کرد ئێمە کە باسی زەرەر و زیانە زۆرەکانی پۆڕن دەکەین، مانای وانییە سێکس بە هەموو جۆرەکانیەوە گونجاونیە و مەترسیدارە، نەخێر بگرە سوودگەلێکی زۆر و زەبەندی هەیە و هۆکاری مانەوەی ڕەگەزی مرۆڤایەتیە.

ئێمە لەم بەشەدا بە کورتی باسی چەند سوودێکی گرنگی سێکس و سەرجێی دەکەین.

بۆچی سێکس ئەوەندە گرنگە لە ژیانمان

ڕەنگە تا ئێستا پێتوابێت کە سوودی سێکس تەنها زیادبوون و مانەوەی ڕەچەلەکی مرۆڤە و تەنها بۆ بەردەوامی ژیان و وەچە خستنەوەیە، نەخێر سێکس ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە ژیانمان، چەندەها سوودی هەیە بۆ خودی هەر یەك لە پارتنەرەکان(هاوبەشەکان)، ئەمانەی خوارەوە هەندێکن لە سوودەکان:

١-خەمۆکی کەم دەکاتەوە: بەگوێرەی توێژینەوەیەکی زانستی کە لە جۆرنالی زانستی Plus one دا بڵاوکراوەتەوە لە مانگی٧ی ٢٠١٠ دا، ئاماژە بەوە دەکات کە سێکس دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی خەمۆکی لە مرۆڤ و مێشکدا، لە توێژینەوەکەدا کە لە سەر چەند مشکێك ئەنجامدراوە دەرکەوتووە، ئەو

مشـکانەی لەڕووی سێکسـیەوە چـالاکن، کەمتـر هەڵسـوکەوتی خەمۆکیـانە بـڵاو دەکەنەوە لە چـاو ئەو مشـکانەی کە کەمتـر چـالاکن لە ڕووی سێکسـیەوە، هەروەهـا دەریخسـتووە مێشـکی مشکەکان پارێزراوە لە کاریگەری نەرێنی هۆرمۆنی سترێس.

هەروەها کاریگەری لەسەر خاوبوونەوەی جەستە و دەرونیش هەیە و متمانە و دڵنیـایی زیـاد دەکـات و پاڵەپەسـتۆی خـوێن و پاڵەپەسـتۆی دەروون کەمـدەکاتەوە، بەڵام ئەم کـاریگەرییە ئەرێنیانەی باسمان کرد جووتبوونی ئاسایی دەگرێتەوە و دەستپەڕ ناگرێتەوە.

٢-دڵخۆشـی زیـاد دەکـات: دڵخۆشـی سـێکس دوو تـای یەك تەرازووە، هەردەم دڵخۆشـی دێنێـت بـۆ هەردوو ڕەگەز، لە توێژینەوەیەك دا کە لە The American Economic Review کە جۆرناڵێکی ئابووریە، لە ساڵی ٢٠٠٤ ڕاپرسیەك ئەنجامـدراوە لەسەر (٩٠٠) نۆسەد ئـافرەت، تیایـدا پرسـیاری ئەوەیـان لێکـراوە کە ئـاخۆ چ شـتێك لە چالاکیەکـانی ڕۆژانە زیـاتر دڵخۆشـیان دەکات، بابەتی سێکس و هۆگری لە لوتکە دابوو.

هەروەها لە توێژینەوەیەکی تـردا کە لەسـەر (١٦٠٠٠) شـانزە هەزار تـاکی ئەمریکـی کـراوە و لە National Bureau of Economic Research دا بڵاوکراوەتەوە، کە دڵخۆشـی تـاك و پەیوەنـدیەکی سێکسـی تەندروسـت کـاریگەری لەسـەر بەرهەمداری و چالاکی تاك دەبێت، بەڵام سێکسی ناباو و بەپـارە و ناپاکی ئەم ئەنجامە بەرهەم ناهێنێت.

٣-بەرگری لەش زیاد دەکات: دەکرێـت سیکسـی تەندروسـت و ئاسـایی ببێـتە هۆکـاری بەهێزبـوونی بەرگـری لەش، لە

توێژینەوەیەکـدا کە لە دامەزراوەی Eastern Psychological Association Convention بەئەنجـام گەیێنـدراوە، لە سـاڵی ١٩٩٩دا لەسەر قوتابیانی زانکۆ و ئامادەییەکان، دەرکەوتـووە ئەو قوتابیـانەی کە لە هەفتەیەکـدا یەکجـار بـۆ دووجـار کـرداری سـێکس ئەنجـام دەدەن(بێگومـان سێکسـی یاسـای و شـەرعی ئەنجامی باشتری هەیە، هەروەك لەسەرەوە باسمان کـرد) رێـژەی دژەتەنەکـانی A, or IgA لە خـوێن دا زیـاترە، بە بەراورد بەو قوتابیانەی کە سێکسیان ئەنجام نەداوە.

بێگومان دژەتەنەکانی A, or IgA لە نێو لیکـی دەم و لینجییە ناوپۆشـیەکان هەیە، کە ئەمـانە هێڵـی یەکەمـی بەرگـرین لە بەرگری گشتی لەشدا، توێژینەوەکان ئاماژەیان بەوە کـردووە کە جیـاوازیەکی بەرچـاو هەیە لەنێـوان ئەو کەسـانەی کە لە هەفتەیەکدا (٣)سێ جار کرداری سێکس ئەنجـام دەدەن لە چـاو ئەوانەی کە هیچ کـرداری سێکسـی ئەنجـام نـادەن، واتە هەردەم ئەوانەی کرداری سێکسیان هەفتانە لە یەکجار بـۆ دوو یـان سـێ جار ئەنجام دەدەن بەرگری لەشیان زیاترە، بەڵام لە هەمان کاتدا سێکسیش وەکو باقی بابەتەکانی تر بە زیادەڕەوی کردنی تیایـدا مـرۆڤ تووشـی زیـان دەکـات، بە دروسـتکردنی خەمـۆکی و دڵەڕاوکێـی و بەمەش بەرگـری لەش دادەبەزێـت، هەروەکـو گۆڤاری New Scientist magazine ئاماژەی پێکردووە.

٤-ئازاری لەش کەم دەکاتەوە: بەگوێرەی توێژینەوەی Rutgers University دەرکەوتـووە کە ئۆرگـازم تەنهـا چێـژ و خۆشـی نابەخشێت، بەڵکو دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئازار لەو ئافرەتانەی

کە بەدەســـــت ئـــــازاری لەشـــــەوە ئەتلێـــــنەوە، هەروەك لە توێژینەوەیەکی تردا لە ساڵی ١٩٨٥ دا کە لە جۆرنالی Pain دا دەرکەوتـووە کە ئەو ئافرەتـانەی کە وروژانـی زێیـان دەبێـت و دەگەنە حاڵەتی ئۆرگازم ئازاری لەشیان کەمدەبێتەوە بەرێژەیەکی بەرچاو، کە ڕەنگ بێ ئەمە بەهۆی کاردانەوەکانی مێشك و ئەو ڕژێن و هۆرمۆن و پێکهاتە کیمیاییانەوە بێت، کە مێشك دەری دەدات لە کـاتی ئۆرگـازم، کە دەبێـتە بەرگـریەك لە هەمـبەر هەستی ئازار.

٥- تورەیی و میزاجی بوون کەم دەکاتەوە: زوو زوو بـارگۆڕانی دەروونی، یان ناوبەناو خەفەتباربوون، بەتایبەت لەو کەسانەی کە تازە زەواجیان کردووە باشترین شت بۆیان، سێکس کـردنە ئەم بـارە قورسـە لەسـەر دەروونـی هەردوولا کەمـدەکاتەوە و بـێ ئۆقرەیی و تورەیی ناهێڵێت.

٦-مەترسی تووشبوون بە پرۆستات کەم دەکاتەوە: فرێدانی تـۆو بـۆ پیاوان هاریکارێکی باشە بۆ دووربوون لە شێرپەنجەی پرۆستات، لە توێژینەوەیکـدا لە سـاڵی ٢٠٠٤ لە جۆرنـالی American Medical Association کە لەسەر (٣٥٠٠٠) سی و پێنج هەزار کەس ئەنجامـدراوە کە تیایانـدا (١٥٠٠٠) پـانزە هەزار کەسـیان تووشـبوون بە پرۆسـتات، دەرکەوتـووە ئەو پیـاوانەی کە لە مانگێکدا (٢١) بیست و یەک جار، یـان زیـاتر تـۆ فرێـدەدەن بە ڕێـژەی یەك لەسـەر سـێ ڕێـژەی تووشـبوونیان بە شـێرپەنجەی پرۆسـتات کەمتـرە لەو کەسـانەی کە تەنهـا لە مانگێکـدا (٤- ٧) جار ئەم کردارە ئەنجام دەدەن.

ئەمانە بەشێك بوون لەو سوودانەی کە لە ئەنجامی کردای سێکسکردن بەدەستمان دەگات، هەرچەندە مرۆڤایەتی سێکس زیاتر لەپێناو سێکس ئەنجام دەدات، نەك لەبەر سوودەکانی، بەڵام لە پاڵیشیدا ئەم سوودانەشی هەیە.

هەوڵی ئەم بەشە بۆ ئەوەبوو، کە بزانین ئەو غەریزە سرووشتییەی کە خوای گەورە لە مرۆڤی چاندووە، وەکو یەکێك لە هەرە غەریزە پێویستەکانی مرۆڤ، چەند بەسوود و چەندەش گرنگە بۆ ژیان و مانەوەی ڕەچەڵەك.

ئەم هەوڵە لەپای ڕەتکردنەوەی پۆرن، گرنگیدانە بە سێکس(سەرجێی)یەکی دروست و بێ زیان، هەوڵی ئامادەبوونی ڕەگەزی بەرامبەرە نەك شاشەی مۆبایل و کۆمپیتەر، هەوڵی ئاشتکردنەوەی هاوسەرانە بە یەکتری، کە لە پای کرداری سێکسییەکە خۆشەویستی و هەست و سۆزدەربڕین بۆ یەکتری ئامادەگی هەبێت.

بەشی چوارەم

ئاڵوودەبوون

چۆن بزانین ئاڵودەبووین بە پۆڕن؟

1-سەیرکردنی لە ڕادەبەدەری پۆڕن.

مەبەست لە ڕادەبەدەر دەگەڕێتەوە سەر کەسی سەیرکەر، کە تا چەندێك پێی وایە تەندروستە سەیری بکات و تا چەندێکیش ئەبێتە زیادەڕەوی و کاریگەری نەرێنی ئەکاتە سەر ژیانی کەسەکە.

2-کاتێك کە کاربکاتە سەر هەڵسوکەوتی ئاسایی ڕۆژانە و کاربکاتە سەر بەرپرسیارەتی ڕۆژانە.

3-بەسەربردنی کاتێکی زۆر بۆ بەدواگەڕانی جۆرە جیاوازەکانی پۆڕن، تاکو زیاتر بورووژێیت.

4-هەستکردنی بە هەڵچوونی سۆزداری و نارەحەتی لەکاتی سەیرکردنی پۆڕن، نەمانی ئەم هەڵچوونە لەکاتی دوورکەوتنەوە لە پۆڕن.

5-کاتێك کاربکاتە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و لە دەستدانی کار و پیشەت.

6-کاتێك کە وات لێبکات بەزۆر خۆت ڕەحەت بکەیت، چ

لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر، یاخود بە دەستپەڕ.

7-کەم توانایی لە سێکسکردن، وەکو: پەککەوتن و ئاوهاتنەوەی پێش وەختە.

8-کاتێك کە لەگەڵ هاوبەشی ژیانت نەتتوانی سەرجێی بکەیت، یاخود هاوبەشی ژیانت وروژێنەر نەبێت بەلاتەوە.

9-کاتێك سەرجێی کردنت لەگەڵ هاوبەشەکەت هیچ هەست و سۆزێك و خۆشەویستیەکی تێدانەمێنیت و زیاتر ڕەفتارو دەربڕینی دوژمنکارانەی تێدابێت و پڕبێت لە توندوتیژی.

10- دەتەوێت بۆ گۆڕینی باری خراپی دەروونیت و بەدەستهێنانی چێژ، پەنا دەبەیتە بەر سەیرکردنی پۆڕن، بەتایبەت لەکاتی دڵەراوکێی و خەمۆکی.

لەم حاڵەتانەدا، باشترین کارێك کە بیکەیت ئەوەیە کە پەناببەیتە بەر کەسانی پرۆفیشناڵ و پسپۆر لەم دیاردانە و ڕاوێژ پێ کردنیان لەبارەی گۆڕانی سەرلەبەری هەڵسوکەوتت.

تاقیکردنەوەیەك بۆ زانینی ئاڵوودەبوونت بە پۆڕن

تاقیکردنەوەیەك هەیە، کە یەکلایی دەکاتەوە کە ئایا کەسێکی ئاڵوودەی بە پۆڕن، یان نا، ئەویش لە ڕێگەی وەلامدانەوەی ئەو پرسیارانەی خوارەوە بە بەڵێ، یاخوود نەخێر، فۆرمەکە کۆمەڵێك پرسیاری پەیوەست بە بابەتی ئاڵوودەبوونی تێدایە.

تاقیکردنەوەکە بەناوی internet sex screening test ە کورتکراوەکەی ISST بۆ ئەو کەسانەیە کە پێیان وایە کێشەی ئاڵوودەبوون بە پۆڕنیان هەیە، ئەم تێستە لە لایەن هەردوو

پرۆفیسۆر David L. Delmonico لە زانکۆی Duquesne University لە شاری پیتسبێرگ ئەنجامدراوە و لە خوارەوە فۆرمی پرسیارەکان هاوپێچ کراوە...

#	پرسیار	بەڵێ	نەخێر
١	هەندێ سایتی سێکسیم نیشان(بووك مارك)کردووە لە کۆمپیتەرەکەم.		
٢	زیاتر لە ٥ کاتژمێر هەفتانە بەسەر دەبەم بۆ گەڕان بۆ بابەتە سێکسییەکان		
٣	بوومەتە ئەندام لە چەند سایتێکی سێکسی بۆ دەسپێراگەیشتنی ماددە و بابەتە سێکسییەکان.		
٤	بەرهەم و کاڵا سێکسییەکانم کڕیوە لە ئینتەرنێت.		
٥	لە ڕێگەی ئامرازەکانی گەڕان لە ئینتەرنێت، گەڕاوم بە دوای ماددە و بابەتە سێکسییەکان.		
٦	پارەی زیاترم خەرجکردووە لە بابەتە سێکسییەکان زیاتر لەوەی کە پلانم بۆ دانابوو.		
٧	سێکسی سەرهێل(انترنێت) زۆرجار کاریگەری لەسەر ژیانی ڕاستەقینەم بووە لە زۆر بوار.		

٨	بەشداریم کردووە لە چاتی سێکسی.		
٩	ناو یاخود نازناوی سێکسییم داتاشیوە لەبڕی ناوی ڕاستەقینەی خۆم لە ئەکاونت و هەژماری سایتە سێکسییەکان.		
١٠	لە کاتی سەیرکردنی بابەتی سێکسی لە ئینتەرنێت دەستپەرم کردووە.		
١١	سایتی سێکسییم کردۆتەوە لەسەر کۆمپیتەری تری خەڵکیش بێجگە لە هیی خۆم.		
١٢ .	هیچ کەسێك نازانێ کە من کۆمپیتەری کەسیەکەم بەکاردێنم بۆ کردنەوەی سایتە سێکسییەکان.		
١٣	هەردەم هەوڵم داوە کۆمپیتەرەکەم بشارمەوە لە کەسانی دەوروبەر و نەمهێشتووە بزانن چی لەناو کۆمپیتەرەکەم هەیە یاخود چی لەسەر شاشەی کۆمپیتەرەکەم هەیە.		
١٤	تا نیوەشەو هەر بەخەبەرم بەدیار سایتە سێکسییەکانەوە.		
١٥	سایتە سێکسییەکان لەبەر ئەوە دەکەمەوە تاکوو بەش و جۆرە جیاوازەکانی پۆڕن ببینم، بە نموونە: جۆری بەکۆیلەکردن،		

	جووت بوون لەڕێی کۆمەوە، سێکسی (٣) سێ کەسی....تاد.		
١٦	وێب سایتی تایبەت بەخۆم هەیە کە بابەتی سێکسیم تێدا بڵاوکردۆتەوە.		
١٧	چەندین جار بەڵێنم داوە کە واز لە سەیرکردنی سایتە سێکسییەکان بێنم.		
١٨	کاتێ کە سایتە سێکسییەکانم بۆ بەردەست نابێت تووشی تووڕەیی، بێ هیوایی و دڵتەنگی دەبم.		
١٩	تووشی مەترسی بردنی زانیارییە کەسیەکان بووم: وەکو ناوێ ڕاستەقینە و ژمارە تەلەفۆنی کەسی و بینینی خەڵکی لە دەرەوە....هتد.		
٢٠	چەندین جار خۆم سزاداوە لەسەر خراپ بەکارهێنانی کۆمپیتەر و ئینتەرنێت وەکو: کۆتایهێنان بە بەشداری مانگانەی بەشداری تایبەت(پریمیەم)، یاخود دوورکەوتنەوە لە کۆمپیتەر بۆ ماوەیەکی زۆر.		
٢١	ئەو کەسانەی کە پێشتر بە ئۆنلاین قسەم لەگەڵ کردوون بۆ بابەتی ڕۆمانسییەت، دوایی ڕووبەرووش بینیومن.		
٢٢	کاتێ بەشێوەی ئۆنلاین قسەم کردووە،		

	گاڵتەوگەپی سێکسی و کورتە چیرۆك و بە چپە قسەم کردووە.		
٢٣	بەدوای بـــابەتی سێکســـی نایاســـاییش گەڕاوم.		
٢٤	پـــێم وایە مـــن ئـــاڵوودەی ســـایتە سێکسیەکانم.		
	کۆی گشتی خاڵەکان		

ئەنجام:

-ئەگەر ژمـارەی (بەڵـێ) کانـت لە نێـوان (٠ – ٣) دابـوو، ئەوا تۆ ئاڵوودەی پۆرن نیت.

-ئەگەر ژمـارەی (بەڵـێ) کانـت لە نێـوان (٤ – ٦) دابـوو، ئەوا تۆ کێشەت هەیە.

-ئەگەر ژمارەی (بەڵێ) کانت لە سـەرووی (٧) وەڵام دابـوو، ئەوا تـۆ ئـاڵوودەی پـۆرن، یـان سێکسـی سـەر ئینتەرنێـت، یـان سایبەرسێکسیت و پێویستت بە ڕاوێژ و چارەسەرکردن هەیە، کە لە بەشەکانی داهاتوودا باسی دەکەین.

ئایا مێردەکەم ئاڵودەیە بە پۆرن

لەسەرەوە باسمان کـرد، کە لە ڕێـگەی هەڵسـەنگاندنی خـود ئەتوانین بزانین کە ئاڵوودەین بە پۆرن، یان نا.

ئەمە بە نیسبەت خۆمان، کە بڕیار لە دەستی خۆمانە و ئاسانتر

ئەتوانین هەنگاو بۆ چارەسەر بنێین، بەڵام لەوەش گرنگتر ئەوەیە کە بزانین ئاخۆ نزیکەکانمان ئاڵوودەی پۆڕنن؟!

ئاڵوودەبوون بە پۆڕن تەنها ئەوەنییە کەسی تووش بوو حەز بە سەیری پۆڕنۆ بکات و بەس، بەڵکو کاردەکاتە سەر ژیانی خێزانی و پەیوەندی نێوان ژن و مێرد، ئەمانەی خوارەوە بەشێکن لە سیفەتی کەسی ئاڵوودەبوو، کە ئافرەتەکە ئەتوانێت بە درك پێکردنی ئەم نیشانانە بزانێت هاوسەرەکەی تووش بووە، یان نا:

- ڕەتکردنەوەی خێزان

- هەڵخەڵەتاندن و لە خشتەبردنی، تاکو بگات بە مەرامی خۆی.

- خەمۆکی و دڵتەنگی.

- وازهێنان و بەجێهێشتنی خێزان.

- گۆشەگیربوون و دووركەوتنەوە لە تێکەڵ بوونی لەگەڵ خاوخێزان، ئەگەرچی لەژێر هەمان سەقفی خانوویێکدابن.

- هەستکردن بە زەلیلی و خۆبەکەمزانین.

- تووڕەیی لەخۆڕاو بێ هۆکار.

زۆربەی ئەو ئافرەتانەی شوویان کردووە بە هاوسەری ئاڵوودەبوو، تووشی حاڵەتێکی دەروونی توونـد دەبن، کە پێی دەگوترێت PTSD واتە نەخۆشی ناڕێکی و فشاری دوای ئازار، کە نەخۆشییەکی سەختە و پێویستی بە چارەسەری دەروونی هەیە لای پزیشك و ڕاوێژکاری دەروونی.

ئاڵوودەبووان سەیری ئەو فیلمانە دەکەن، کە زیاتر لە وڵاتی خۆیان بەرهەم هاتوون

هەر بە گوێرەی داتای ساڵانەی وێب سایتی پۆڕن هاب، زۆرترین ئەو ڤیدیۆیانەی کە لە وڵاتێکدا سەیردەکرێن، هەمان ئەو ڤیدیۆیانەن کە بە هەمان زمان و لە هەمان وڵاتدا بەرهەم هاتوون، بە نموونە ئەوانەی کە لە وڵاتی بەڕازیلەوە سەیری ڤیدیۆکان دەکەن زیاتر سەیری ڤیدیۆی بەرهەم هاتووی هەمان وڵاتیان و هەمان زمان دەکەن، بۆ وڵاتەکانی تریش بەهەمان شێوە.

قۆناغەکانی ئاڵوودەبوون

قوناغەکانی ئاڵوودەبوون بە پۆڕن چەند هەنگاوێکە، ئەگەر پێت وایە بۆ تاقیکردنەوەش بێ سەیری بکەی، بە دووری مەزانە ببێتە هۆی ئاڵوودەبوونت، چونکە ئەم فیلمانە کە دروستکراون، بێگومان کەسانی پسپۆر و شارەزا لەم بوارە لە پشتیانەوەن، هەردەم ئەیانەوێ وروژێنەرترین مادده بخەنە بەردەست تاکو براندەکەیان بەناوبانگ بێ و فیلمەکانیان زۆرترین بینەری هەبێت.

لە خوارەوە قۆناغەکان یەکە بە یەکە ئاماژە پێدەکەین:

قۆناغی یەکەم: بەرکەوتنی سەرەتایی Early exposure

ئەمە قۆناغی یەکەمی بەرکەوتنە لە گەڵ پۆڕنۆگرافی، لەم

قۆناغەدا کەسەکە بۆ یەکەمین جار ڤیدیۆ، یان وێنە، یان هەر بابەتێکی تری پۆڕنۆگرافی ئەبینێ، زۆربەی ئەوانەی ئالوودەی پۆڕنن لە تەمەنی زووەوە تووشی یەکەم بەریەککەوتن دەبن جا بەهەر هۆکارێك، یان بەهەر شێوەیەك بێت،

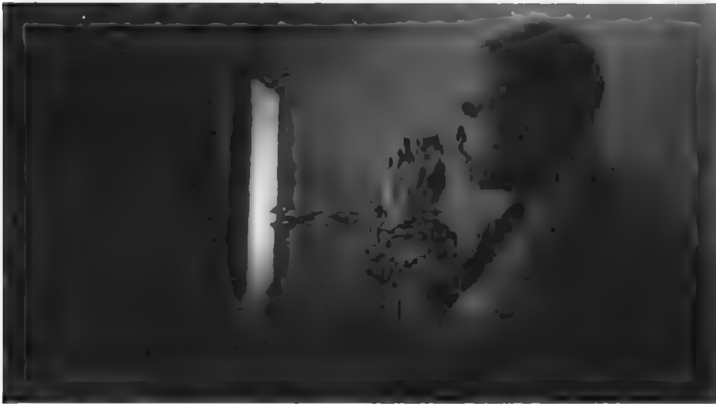
ئایا لە ڕێگەی ریکلام کە لە هەندێ سایت دێتە بەردەمی بینەر، یان لە ڕێگەی هاوڕێکانی، یان بەهۆکاری زانیاری دەربارەی سێکس، کە ئەمە یەکێك لە تەڵەکانە بەریەککەوتنی سەرەتاییان دەبێ بۆ پۆڕن، لەم قۆناغەدا بینەر بە زۆرترین وروووژان ئەورووژێ و سەرەتای ڕێگایەکی دوورو درێژی سووری وابەستەیی بە پۆڕنی لەپێشە.



قۆناغی دووەم: ئالوودەبوون Addiction

لەم قۆناغەدا کەسەکە حەزێکی زۆری بۆ بابەتەکە دروست دەبێ و هەردەم و لە هەموو شوێن و کاتێك دا بە دوای ماددەی پۆڕنی دا دەگەڕێ، وا لەکەسە دەکات ئەگەر هەر باجێکیش بدات خۆی بگەیێنێتە پۆڕن، جا باج دانەکە ئایا کات بە فیرۆدانە، یان گرنگی نەدانە بە ئامانج و ئەرك و کاری ڕۆژانە، یان پچڕاندنی پەیوەندییە لەگەڵ دەوروبەر، یان بەفیرۆدانی پارەیە

بۆ بەشداری مانگانەی ڤێرژنی پریمیەمی سایتەکان ....تاد.



ئاڵوودەبوو کۆنترۆڵی خۆی لە دەست دەدات، لەم قۆناغە هەموو غەمی دەستپێراگەیشتنیەتی بە پۆرن، لەبەر فراوانی جیهانی پۆرن، بوونی ملیۆنان ڤیدیۆ و هەزاران وێب سایت و سەدان و بگرە زیاتریش لە بەش و کەتیگۆری پۆرن وادەکات ئەو کەسە ئاڵوودەبوونەکەی بەهێزتر بێت.

قۆناغی سێیەم: سڕبوون Desensitization

لەم قۆناغەدا کەسەکە وەکو جاران بە هەموو جۆرە ڤیدیۆ و کەتیگۆریەکی پۆرن ناوروژێ، بەڵکو کەسی ئاڵوودەبوو، هەردەم بەدوای تازەگەریدا دەگەڕێت و هەردەم دەیەوێت بابەت و شێواز و کەتیگۆری نوێ تاقیکاتەوە، بێ گومان ئەمەش هەنگاو بە هەنگاوە، لە سەرەتادا بۆ نموونە تەنها سەیری ڤیدیۆی سێکسی نێوان ژن و پیاوێك ئەکات، بەشێوەیەکی ئاسایی دوای تێربوونی لەم جۆرە ڤیدیۆیانە، کە ڕەنگ بێ

بۆماوەی چەند هەفتەیەك، یان چەند مانگێك، بگرە چەند ساڵێك کە بەپێی کەسەکە دەگۆڕێت، ئینجا سەیری بابەت و ماددەی قورستر و وروژێنەرتر ئەکات.



قۆناغی چوارەم: بەرزبوونەوە و زیادبوونی خێرا Escalation

لەم قۆناغەدا ئاڵودەبوو بەشێوەیەکی خێرا گۆڕانکاری بەسەر دید و، جیهانبینی بۆ سێکس ئەگۆڕێت، وای لێدێت ئەو ماددانەی کە پێشتر لەبەر نەبوونی حەز و لەبەر هەبوونی قێز لێی سەیری نەئەکردن، ئێستا بە ناچاری و بەحەزێکی زۆرەوە سەیری ئەکات.

قۆناغی پێنجەم: بەکرداریکردنی پۆرن Acting out sexually

لەم قۆناغەدا، ئاڵودەبوو ئیتر هەم شەکەت و هەم هیلاکە بەدەست زۆری سەیرکردنی پۆرن و پڕبوونی مێشکی لە فانتازیای سێکسی و حەزێکی زۆری بۆ ئەم فانتازیایە و، نەبوون

و نەکردنی ئەم فانتازیایە لە واقیع دا، ئالوودەبوو هەڵدەستێ بە بەکرداریکردنی ئەوانەی بینیویەتی، دەیەوێ هەمان شت لەگەڵ دەوروبەرەکەیدا بکات، کە لە ڤیدیۆکان دا بینویەتی و دەیەوێ ئەم جارە تەنها سەیرکردن نەبێت، بەڵکو خۆیشی تاقی بکاتەوە.

لەم قۆناغە، ئالوودەبوو جورئەت پەیدا دەکات و بە کرداری دەیەوێت دیمەنەکانی پۆرن تاقیبکاتەوە، ئەو خۆی بە تەواوی باوەڕی بەوە هاتووە، کە ئەم شتانەی لە نێو پۆرن دا دەبینرێن، شتانی ئاسایین هەر بۆیە ئەیەوێ خۆیشی وەکو شتێکی ئاسایی ئەنجامی بدات.

ئیتر بەم شێوەیە هەنگاو بەهەنگا بەرەو بیرە تەسك و تاریکەکانی نێو جیهانی پۆرن شۆر دەبێتەوە، ڕەنگ بێ لەوسەر کەسەکە بە یەکێك لەمانە، یان مەترسیدارتریش لەمانە سەر دەرکا ئەگەر واز نەهێنێت:

-دەستدرێژیکردن بۆ سەر منداڵان.

-دەستدرێژیکردنی بۆ سەر مەحرەم.

-دەستدرێژیکردن بۆ سەر خزمان، یان ئافرەتانی تر.

-دیدی بۆ سێکس ئەگۆڕێت، ڕەنگە ببێتە هۆمۆسێکسوال.

-ڕەنگە پەنا بۆ سێکسی توندو تیژ بەرێ.

بێگومان ڕەنگە بۆ خراپتر لەمانەیش بچێ، بەڵام ئێمە لێرە نامانەوێ خوێنەر بێزاربکەین بە باسکردنی هەندێ بابەتی قێزەوەن، وە ناشمانەوێت ناویان بێنین بۆ ئەوەی نەبێتە هاندان و بەدوا گەران.

دیــارە ئەم خــاڵانەی ســەرەوە کە باســمان کــردن، هەردەم کێشەی کۆمەڵایەتی گەورە و لێــك جیــابوونەوە، بگــرە تەنــانەت هەندێ جار بە داخەوە کوشتنیشی بەدواداهاتووە.

بۆچی پەنای بۆ دەبەین

بۆچی پەنا دەبرێتە بەر سەیرکردنی پۆڕن؟

ئاشــکرایە کە پــۆڕن دەبێــتە هــۆی بەگەڕخســتنی سیســتمی پاداشتدانەوە، دیارە ئەمەش هۆکاری ئاڵوودەبوونی کەسەکەیە.

مرۆڤ هەردەم بەدوای ئەم شتانە دا دەگەڕێت کە دڵــی پێــی خۆشە، بەڵام ئەبێ هەردەم شتانێك هەڵبژێــرێ کە هەم دڵــی پێــی خۆش بێ، هەم سوودی هەبێ، یان بەلانی کەم زیانی نەبێت.

ئاڵوودەبوو، یان تەنانەت ئەوانەی کە لە قۆناغەکانی سەرەتایی ئــاڵوودەبوون دان، لەم کاتــانەی خــوارەوە زیــاتر پەنــا بــۆ بــۆ سەیرکردنی پۆڕن دەبەن، کە دەکرێت ئــاڵوودەبوو ئاشــنابێت بەم کاتانە، تاکوو زووتر خۆی ئامادەبکات بۆ بەرەنگابوونەوە و خــۆ ڕزگارکردنی لە پۆڕن.

١- بوونی پەستی و پەژارەییەکی زۆر.
٢- لە کاتی تووڕەیی و بێ حەوسەڵەیی.
٣- هەستکردن بە تەنیایی.
٤- لە کاتی مانــدوویەتی زۆر، جــا جەســتەیی بێــت یــان زۆربەی کات بەهۆی ماندوویەتی مێشك.
٥- لە کــاتی نەبــوونی ســۆزپێدان، واتە کەســێك نەبێــت بیگــرێتە باوەش و سۆزی پێبدات.
٦- لە کــاتی ڕەتکــرانەوەی لەلایەن زۆربەی دەوروبەری، یــان

ڕەتکرانەوەی لەلایەن ئەو کەسەی خۆشی دەوێ.
٧- لە کاتی ناڕەحەتی و بێ ئۆقرەیی.

چی دەبێتە هۆی ئاڵوودەبوون بە پۆڕن؟

وەك هەر کـــایەیەکی تـــر پـــۆڕنیش دەکرێـــت هۆکـــاری ئاڵوودەبوونی مرۆڤ بەم ماددەیە ، بزانرێت لە ڕێگەی بنەمای (گونجانـــدنی بـــکەر)، ئەم بنەمـــایە بـــریتیە لە گـــۆڕینی هەڵسوکەوتێکی دیاریکراوی کەسێك لە رێگەی پاداشتکردن و سزادان، تاکو کەسەکە دەچێتەوە باری ئاسایی خۆی.

لە پـای ئەوەی کە پـۆڕن چێژێکـی تایبەتـت پـێ دەبەخشـێ ئەگەرچـی ماوەکەشـی کەم بـێ، زۆر جـاران ئەمە وا دەکـات ئاڵودەت بکات، هەروەها دەستکەوتن و دەستپێڕاگەیشتنی ئاسانە، واتە تێچـوونی کـات و مـاددی و مەعـنەوی کەمـترە لەوەی کە هاوبەشێك بدۆزیتەوە، بۆ پڕکردنەوەی لایەنی سێکسیت.

هۆکاری جەستەیی(بایۆلۆجی):

١-زۆری ڕێژەی هۆرمۆنی تیستۆسـتیرۆن لە پیـاودا و ئیسـترۆجین لە ئافرەتان دا.

٢-جیاوازی بۆهێلی بەرپرسیار لە سیستمی پاداشت دانەوە.

هۆکاری دەروونی:

١-تووشـــبوونی کەســـەکە بە هەراســـانکردنی سێکســـی لە ڕابردوودا، نەبوونی ژینگەیەکی تەندروست، وا دەکات کەسەکە تووشی ئاڵوودەبوون بێت بۆ لەبیرکردنی ڕابردوو.

٢-نەخۆشـییە دەروونییەکـانی وەکـو: دڵەڕاوکـێ، خەمـۆکی، ناڕێکی کەسایەتی، کەمی کۆنترۆڵی هەستیاری بەسێکس، ....و نەخۆشی تری دەروونی.

هۆکاری کۆمەڵایەتی:

١-نەبـوونی پەیوەنـدی کـۆمەڵایەتی بەهێـز و گۆشـەگیری و دوورکەوتـنەوە لە بـازنەی کـۆمەڵایەتی دەکرێـت ببـنە هـۆی ئاڵوودەبوون بە پۆڕن.

٢-سـەیرکردنی پـۆڕن لەلایەن هـاوتەمەن و هاوپیشـەکانەوە، دەکرێـت ببێـتە هانـدەر بـۆ ئەوەی تـاك تووشـی ئـاڵوودەبوون بە پۆڕن بێت.

ئازارە دەروونییەکان پاڵت دەنێن بۆ سەیرکردنی پۆڕن

لەبەر ئەوەی پۆڕن دەبێـتە هـۆی دەردانـی چەنـد مـاددەیەکی کیمیـایی وەکـو هۆرمـۆنی دڵخۆشـکەر, زۆر جـار پـۆڕن وەکـو دەرمانێکی هێورکەرەوە بەکاردێت، بـۆ دوورخسـتنەوەی کەسـێ کە ئازاری هەست و سۆز و دەروونی درابێ و دەروونی پڕ بـێ لە خەم و خەفەت.

ئینجـا ئەمە خراپتـرین شـتێکە کە مـرۆڤ پەنـای بـۆ ببـات, چـونکە جـگە لەم نەخۆشـی و ئـازارە دەرونییـانەی کە هەیەتـی، دوو ئەوەندەی تر کێشەی دەروونی بۆ زیاد دەکـات، وەکـو ئەو کێشـانەی کە پێشـتر باسـمان کـرد، یـانی ئەوەی کە هەیە تەنهـا چەنـد دەقەیەک شـادییە، بەڵام بـۆ چەنـدین ڕۆژو هەفـتە سەرگەردانی لێدەکەوێتەوە.

پەنابردن بۆ هێورکەرەوەی لەم جۆرە، هیچی کەمتر نییە لە مادده بێ هۆشکەرەکانی تر, کاریگەری خراپی دەروونی بگرە لەوەیە زیاتریش بێت.

کەسی گرفتار بە نەخۆشییە دەروونیەکان، یان هەر حاڵەتێکی سۆزداری تر، پێویستە زۆر ووردبینانە چارەسەرەکان هەڵبژێرێت, چونکە ئەم بەناو چارەسەرە کاتییە ڕەنگە لە نەخۆشدا ببێتە خوو و لەهەر کاتێکدا کە لۆدێکی زۆر لەسەر دەروونی هەبێت، پەنای بۆ دەبات تەنانەت ئەگەر زۆر جار لە دەرەوەش بێت هەر پەنای بۆ دەبات، بۆیە وا باشە کەسانی گرفتار بە بابەتی سایکۆلۆجیی و سۆشیۆلۆجییەکان ووردبینانەتر بە دوای چارەسەرکردنی کێشەکانیانەوە بن نەک پەنا ببەنە بەر خۆ دڵخۆشکردنێکی کاتی و پر لە زیان.

هەڵەی بەکارهێنانی پۆرن بۆ رزگاربوون لە غەم و خەفەت

(مێشك لە یەك کاتدا دەتوانێت، یان بە غەم وخەفەت سەرقاڵ بێت، یانیش بە خرۆشان(مەبەستمان خرۆشانی سێکسیە)، ناکرێت لە یەك کاتدا مێشك هەم بە خرۆشان و هەمیش بەخەفەتەوە سەرقاڵ بێت) ئەمە وتەی Gert Holstege زانای بواری دەمارزانی لە زانکۆی Groningen Medical Center یە لە هۆڵەندا.

پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆ هەیە لەنێوان غەم و ورووژان، دەرکەوتووە کە ئەو ئافرەتانەی غەمیان هەیە کەمتر حەزی سێکسیان لا دروست دەبێ، هەر بۆیە ناوبراو ئامۆژگاریمان دەکات کە لە پێناو بوونی کەشێکی گونجاو بۆ سێکس لەگەڵ

هاوسەرەکەت(ئافرەتەکەت) ئەوەیە کە هەردەم کەشێکی ئیجابی بۆ برەخسێنی و دوور بێ لە غەم و خەفەت.

ئەمە بە نیسبەت سێکسی ڕاستەوخۆ، بەڵام بە نیسبەت پۆڕن شتێکی ترە، چونکە ڕێژەی دەردانی دۆپامین لەکاتی بینینی پۆڕن زۆر زیاترە لەو ڕێژەیەی کە لە ئەنجامی سەرجێی دا دەردەدرێت، ئەوانەی پاڵەپەستۆی دەروونیان هەیە زۆرتر لە کەسانی ئاسایی پەنا بۆ سەیرکردنی پۆڕن دەبەن، لە پێناو دڵخۆشکردن و پاداشتکردن و ڕزگارکردنی مێشک لە پاڵەپەستۆی غەم و خەفەت، بەڵام ئەمە ڕێک وەکو مادده کحولی و هۆشبەرەکان وایە، لە پێناو چەند خولەکێك دڵخۆشی و خۆ دورخستنەوە لە غەم و خەفەت پەنا دەبرێتە بەر دڵخۆشکەرێکی کاتی کە زیانی زۆر زیاترە لە خوودی ئەو خەفەتەی کەسەکە هەیەتی.

بەشی پێنجەم

کاریگەرییەکانی ئاڵوودەبوون بە پۆڕن

کاریگەریی فیزیایی:

1-کەم توانایی لە سێکسدا، کە زوو ئاوهاتنەوە و ڕەپنەبوونی چووکی لێ دەکەوێتەوە.

2-تێکچوونی سیستمی سەرلەبەری لەش (کە دواتر باسی دەکەین) لە بچووك بوونەوەی مێشکەوە بگرە تا دەگاتە تێکچوونی هۆرمۆن.

کاریگەریی دەروونی:

1-وا دەکات سەرلەبەری ڕۆژەکە مێشکت سەرقاڵ بکات، بە سەیرکردن و بیرکردنەوە لە سێکس.

2-وا دەکات هەست بە تاوان، شەرم و شلەژانی دەروونی بکەی.

3-هەستکردن بە دووانەیی(دوالیزمە) لە مێشکدا، کە بە بەردەوامی ناتوانی بڕیاری وازهێنان، یاخود بەردەوام بوون بدەی، بەڵکو بەردەوام لەنێوان ئەم دوو بژاردەیە دەمێنێتەوە، بەمەش قەلەقی و ترسی بەردەوام لە دووبارەکردنەوی ئەم حالەتە لە دەروونی کەسەکە دروست دەبێت.

4-کەسی تووشبوو بەردەوام حەز بە سەرەڕۆیی دەکات، لە پێناو ڕزگاربوون و کەمبوونەوەی ئەم پاڵەپەستۆیە زۆرەی سەر مێشك و دەروونی.

5-ئاڵودەبووان تووشی خەمۆکی و دڵەراوکێ و نەخۆشییەکانی تری دەروونی هاوپەیوەند دەبن.

کاریگەریی کۆمەڵایەتی:

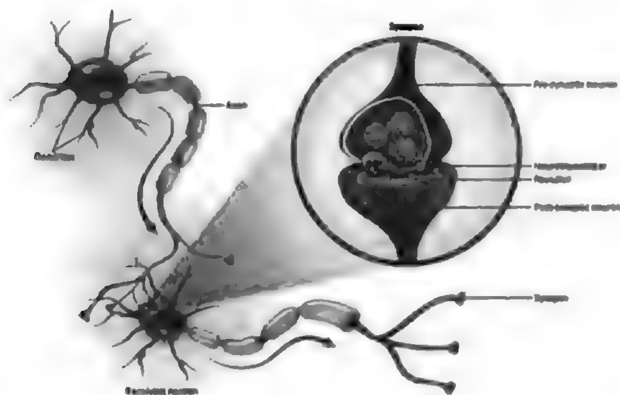
1-ئاڵودەبوو ناتوانێت بوەستێت، تاکو بەشێوەیەکی شەرعی و یاسایی مامەڵەی هاوسەرگیری بکات، بەڵکو. ئەیەوێت بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ لەگەڵ کەسێك ئەگەر نەشیناسێت لە کەمترین کات دا پێی بگات و سێکسی لەگەڵ بکات، ئەمە سەبارەت بە تاکی ڕۆژئاوایی، سەبارەت بە تاکی ڕۆژهەڵاتی، لەبەر ئەوەی کەشێکی وا لە ئارادا نییە کە بەم خێراییە دەستی بە سێکسی مەیدانی بگات، (ئەگەرچی لە ئێستادا خەریکە وەکو ڕۆژئاوامان لێبێت، لە کارئاسانی بۆ ئەم بابەتە وەکو ئەو هەموو بار و شوێنی سەماکردن و سەهرەیەی کە ولاتی تەنیوە) لە ئەنجام دا بە دەستپەر کە هەندێك جار دەگاتە ئاستی زێدەڕەوی، ئاڵودەبوو خۆی تەواو دەکات.

2-کەمبوونەوەی خۆشەویستی، یاخوود هەر نەمانی هەستی خۆشەویستی لەکاتی سەرجێی و پەنا بردنە بەر تووند و تیژی لە ڕەفتار و هەڵسوکەوتدا.

چۆن ئاڵوودەی دەبین

بۆچی مێشک ناتوانێت دەستبەرداری پۆڕن بێت

دۆپامین جۆرێکە لە گەیەنەری دەماری، کە ماددەیەکی کیمیاییە دەردەدرێت لە لایەن دەمارەخانەکانەوە، کاری گەیەنەری دەماریش گواستنەوەی ئاماژەیە لە دەمارە خانەیەکەوە بۆ دەمارە خانەیەکی تر، ئینجا ئەم دۆپامینە هۆرمۆنێکی دڵخۆشکەر و چێژ بەخشە، ئەو کاتانەی دەردەدرێت کە مرۆڤ خەریکی سێکس کردن بێت، یاخوود خواردنێکی خۆش بخوات، یاخود مژدەیەکی خۆشی پێبدرێت..... تاد.



کاتێك کە بۆ یەکەم جار مرۆڤ سەیری پۆڕن دەکات، فانتازیای سێکسی لەناو ڤیدیۆ پۆڕنیەکان دا ئەزموون دەکات، ئینجا ئەم ئەزموونە لە مێشك دا دەمێنێتەوە، دوای ماوەیەك جا زۆر بێت، یان کەم، دۆپامین پەیامێك کە خۆنەویستانەیە ئاراستەی مێشك دەکات، کە پێویستە هەمان ئەزموون دووبارە

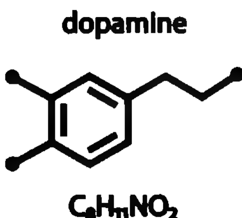
بکاتەوە و هەمان بار و هەمان خۆشی و فانتازیا تاقیبکاتەوە، ئینجا لە کاتی سەیرکردنی پۆڕن لەبەر ئەوەی مێشك وەکو پرۆسەیەکی ئاسایی سێکسی دەیبینێ، بۆیە بە لێشاو ئەو ماددەیە دەردەدات و کەسی سەیرکەر پڕدەبێ لەم ماددەیە، بەمەش چێژێکی زۆر دەبەخشێ بە کەسی ئالوودەبوو. بەمەش جار لە دوای جار کە ئەو کەسە پەلکێشی نێو دونیای پۆڕن دەبێت، چێژ و فانتازیای زیاتر ئەزموون دەکات، بەمەش ئالوودەبوون زیاتر و بە هێزتر دەکات.

چۆن کەسی ئالودەبوو زیاتر و زیاتر بەرەو قێزەونترین جۆری پۆڕن شۆڕدەبێتەوە

کەسی ئالوودەبوو هەرچەند زیاتر سەیری پۆڕن بکات ئەوەندە زیاتر چێژ دەبینی، تا کاتێك وای لێدێت ئیتر وورده وورده بێ هەست دەبێت بەرامبەر هەندێك جۆر و لق و بەشی پۆڕن، ئیتر تاکو زیاتر هەستیار بێ، یاخود هەست بە چێژ بکات پەنا بۆ جۆری قێزەونترین پۆڕن دەبات.

دۆپامین چییە؟

جۆرێکە لە گوێزەرەوەی دەماری(نیرۆترانسمیتەر) کە کاری گەیاندنی پەیامە کیمیاییەکانە لە نێوان دەمارەخانەکان دا.



ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە لە دڵخۆشکردن و پاداشتکردنی مرۆڤ، هەردەم مرۆڤ وا لێ دەکات هەست بە تام و چێژ و شادی بکات و وای لێ دەکات

ئـارەزووی زیـاد بێـت، هـانی مـرۆڤ دەدات بـۆ زیـاد بـوونی ئارەزووی شتەکان.

لە لایەن مێشکەوە دەردەدرێت لە ڕێگەی(٤) چوار جۆگەی سـەرەکیەوە، وەکـو بـاقی هەر پێکهـاتەیەکی تـری کیمیـایی و جەستەیی خاوەنی میکانیزمی تایبەت بە خۆیەتی.

بە دوو هەنگـاو لە مێشـکدا دروسـت دەبێـت، هەنگـاوی یەکەمـی: ترشـی ئەمین(ئەمـاینۆ ئەسـید)ێك بەنـاوی (ثابرۆسـین) دەگۆڕێـت بـۆ پێکهـاتەیەك بەنـاوی (دۆپـا)، هەنگـاوی دووەم: پێکهاتەی (دۆپا) دەگۆڕێت بۆ (دۆپامین).

کـاریگەری لەسـەر کۆمەڵێـك هەڵسـوکەوت و جـوولەی فیزیایی مرۆڤ دەبێت، لەوانە:

1-فێربوون

2-هاندان.

3-لێدانی دڵ

4-فەرمانی لوولەکانی خوێن

5-شیرپێدان

6-بار (جو)ی کەسی

7-سەرنجدان

8-کۆنترۆڵی سەرسووڕان و ڕشانەوە دەکات.

9-پرۆسێس کردنی ئازار.

10-جوولانەوەی لەش.



ئەو هەستانەش کە بە مرۆڤی ئەبەخشێ، ئەمانەن:

-بەختیاری

-شادی

-هاندان

-تەرکیز

بە گشتی (هۆرمۆنی هەست بە باشکردن)ی پێ دەڵێن.

وێڕای بوونی چەندین سوودی دۆپامین، زیاد دەردان و کەم دەردانی دەبێتە هۆی چەندین نەخۆشی جەستەیی و دەروونی، وەکو نەخۆشییەکانی پارکینسۆن و شیزۆفرینیا و... هتد.

ئەوەی کە دۆپامین بە پۆرن دەبەستێتەوە، ئەوەیە کە ئەم ماددە کیمیاییە لە کاتی سەیرکردنی پۆرن لە مێشکدا دەڕێژرێ، وەکو هۆکارێك بۆ دڵخۆشی و چێژ، کە ئەمەش پەیوەندییەکی قوولی هەیە لەنێو مرۆڤدا، خوای گەورە کە مرۆڤی دروستکردووە کۆمەڵێك غەریزەشی تێدا دروستکردووە، یەکێ لە غەریزە هەرە لە پێشەکان غەریزەی سێکسییە، ئەگەر لە دوای نان و ئاو و خەو و ئیسراحەتەوە نەبێت زۆر لە دوای ئەمانەوە نییە، ئەم غەریزە سرووشتییە کە لە مرۆڤدا دانراوە بۆ ئەوەیە کە ڕەچەڵەکی مرۆڤ بە بەردەوامی بمێنێتەوە و وەچە بخەنەوە، سەرەڕای هەموو سەختی و ناهەموارییەکانی ژیان، دیسان هەر پەنا بۆ هاوسەرگیری ببەن، ئینجا کە ئەم غەریزەیە بەم قووڵیە لە مرۆڤدا هەیە، بێگومان حەزێکی زۆری بۆ هەیە و بە بینینی ڕەگەزی بەرامبەر دەوروژێی و دڵخۆش دەبێت، ئینجا پۆرنیش هەمان ڕۆل دەبینێت، بە شێوەیەکی نا واقیعی، واتە ئەوانەی کە

لە ڤیدیۆکەدا هەن، مرۆڤی ڕاستەقینەن بەڵام بینەر بەشێوەیەکی ڕاستەقینە و واقیعی ئەو ئەکتەرانەی لەبەردەم نین، بەڵام مێشك ئەوە نازانێت و پێی وایە ئەمە واقیعییە، هەر بۆیە دەست دەکات بە دەردانی دۆپامین و هۆرمۆنەکانی تایبەت بە سێکس و ورووژان لە بینەر دروست دەکات، ئینجا دەردانی ئەم هۆرمۆنە هەموو جارێك لە کاتی سەیرکردنی پۆڕن دەبێتە یادەوەریەك و لە مێشك دا دەمێنی، لە کاتی پێویست بوونی مێشك بۆ خۆ ئارامکردنەوە و کەمکردنەوەی لۆدی زۆر و کێشەی زۆری کەسەکە و سەرقاڵ بوونی مێشك بە بیرکردنەوەی زۆر و زبر و توند، وا لە مێشك دەکات داوای ئەو بابەتانە بکات کە مێشك ئارام دەکەنەوە، لە پێناو ئارامکردنەوە و پارێزگاری کردنی مێشك لە زەبر و ژاوەژاو کە لە ئەنجامی کێشە و بیرکردنەوەوە دروستبوون و هەروەها مێشك وەکو پلاتفۆرمێك کە هەردەم دەیەوێ خاوەنەکەی بپارێزێ لە هەر مەترسییەك، دەیەوێ خاوەنەکەی پاداشت بکات بە هێورکەرەوەیەك، تا سەختی ژیانی لەسەر کەمبێت.

فەرمانی مێشك بۆ چێژبەخشین و داواکردنی ئەو بابەتانەی کە سەرچاوەی چێژن ئاساییە و لەبەرژەوەندی خوودی کەسەکەیە، بەڵام کێشەکە لێرەدا ئەوەیە کە بە چ جۆرە ئارامکەرەوەیەك، وادەکەیت کە مێشك ئارامبکەیتەوە و خۆت لە سەختی ژیان دووربکەیەوە، خۆ دەرمانە پێهۆشکەرەکان و خواردنەوە کحولی و جگەرە و چی وچی هەمان کار دەکەن، ئایا ئێمە تەنها چێژمان دەوێ و بەس؟ جا ئەو جۆرە چێژانەی کە زۆر کاتیشن، یاخود پەنا ببەین بۆ خوێندنەوە، بۆ چالاکی وەرزشی، بۆ سەردانی خۆشەویستانت، چوون بۆ لای دکتۆری دەروونی،

تێکەڵبوون لەگەڵ ئەو کەسانەی کە دڵخۆشیت بۆ دێنن.

ئەبێت وریابین پێش ئەوەی لە یادەوەریمان دا شتانێك بچێنین و هەموو جار یادگەمان هەمان شتمان لێ داوابکا، هەر لە سەرەتاوە هەڵبژێرین کە کام بابەتە، هەم تەندروستە و هەم بەسوودە و هەم چێژبەخشیشە.

کاتێك کە خۆت ئەخەیتە بەردەم لێشاوێك لە دیمەنی سەرنج ڕاکێش و ڕووت، کاتێك کە دونیایەك دیمەنی قەدەغەکراوی سەر ئەرزی واقیع ئەبینی، کاتێك کە ڤیدیۆیەکی (١٠) دە خولەکی کە زیاتر لە (١٨) هەژدە کاتژمێری پێویست بووە تاکو ئامادەبکرێت، کاتێك کە ئەکتەرانێك ئەبینی بە چەندین فلتەر و هەڵسەنگاندن تێپەربوونە، ئینجا کراونەتە ئەکتەری فیلمەکە، کاتێك ئەکتەرانی ئامادەکراو بە تەواو ورووژاوی بە حەب و دەرمانی تایبەت بە ورووژاندن، کاتێك ئەکتەری ڕازاوە کە چەندین خولەکی پێویست بووە، تا ڕازێنراوەتەوە، کاتێك فیلمێك کە ستافێکی تەواو شارەزا لە پشتیەوەن بۆ سەرنجڕاکێشترکردنی دیمەنەکان، جا لە سیناریست و مەیك ئەپ ئارتیست و دەرهێنەرەوە بگرە، تا دەگات بە ستافی دەستکاری و وێنەگرتنی دیمەنەکان، ڤیدیۆیەك بە هەرچی ئامێری پێشکەوتوو لە وێنەگرتن و دەنگ تۆمارکردن و...تاد، ئەبێت تۆی بینەر ڕادەی سەرنج و ورووژان و خرۆشانت بۆ ئەم ڤیدیۆیە چەنێك بێت، ئەبێت مێشك هیچ شتێکی تر وەکو ئەمە ببینێتەوە تاکو بە لێشاو دۆپامینی بۆ بڕژێنێت و لەناو جەنجاڵی و سەختی ژیان وا لەکەسەکە بکات بەم ڕادەیە بیگەیێنێتە لوتکەی چێژ؟ بەڵام چیرۆکەکە هەر ئەوەندە نییە، ئەم خۆشیە لە چەند خولەکێك و لە چەند کاتژمێرێك زیاتر خۆی نابینێتەوە، بەڵام

بزانە کە کاریگەرییە خراپە دەروونی و جەستەییەکانی کە بۆی جێهێشتووی، زۆر زیاترە لەو چەند خولەکەی کە چێژی تیا ئەبینی، ئینجا کێشەکە هەر لەوە دانییە کە لە ژیاندا پێت وایە یەکجار تاقی ئەکەیتەوە و تەواو ئەبێ، بەڵکو ئەکەویتە داوی ئاڵوودەبوون بە پۆڕن و لە هەموو کات و شوێنێك کە مێشك ئاماژەی نارد و داوای چێژی کرد، ئەبێ وەکو خوویەکی بەردەوام سەیری بکەیت و هەردەم لە ئامادەباشی دابی بۆ فەرمانەکانی مێشك.

تا ئێستا تاکە شتێك کە ئەم خۆشی و شادیە ڕەهایەی بە مێشك بەخشیبێت و وای لە مێشك کردبێت، بە لێشاو دۆپامین بریژێ، تەنها ئاین و وابەستەبوون و ئەنجامدانی کردە ئاینیەکانە و بەس(بەمەرجێك کاریگەری سلبیش جێ ناهێڵێ لەسەر جەستە) و ڕەنگە بەپێی جۆری بیروباوەڕە ئاینیەکەش بگۆڕدرێت.

دیمەنە پۆڕنییەکان وەکو ئەو ماددانەن کە مرۆڤ ئاڵوودە دەکەن و بەردەوام مێشك و لاشە داوای دەکەن و ئاڵوودەبوو ناتوانێت دەست بەرداری بێت.

دیمەنەکانی پۆڕن پەلەپیتکەیەکن بۆ زیاد وروژان، کە ئەمە لە هەمان مادده بێهۆشکەرەکان دا ڕوودەدات، دەبێتە هۆی ڕشتنی ڕێژەیەکی بەرچاو لە دۆپامین، کە ئەمەش دەبێتە هۆی تێکدانی سووڕی دڵخۆشکردن و پاداشتکردن بە شێوەیەکی سرووشتی، تەنانەت وا دەکات سەرچاوە سرووشتییەکانی دڵخۆشکردن چیتر نەبنە هۆی دڵخۆشکردنی کەسەکە.

بەڵێ ئەمەیە دۆپامین و ڕۆڵی بەرچاوی هەیە لە بڕیاردان،

بەتەواوی کاردەکاتە سەر شێوازی ژیانت، بە تایبەت ئەم شتانەت پێ هەڵدەبژێرێ کە خێراترینن لە ڕازیکردن.

ئایا ئاڵوودەبووانی پۆڕن تێردەبن لە سەیرکردنی پۆڕن؟

بەپێی توێژینەوەکان ئاڵوودەبوون بە پۆڕن، وا لەکەسی ئاڵوودەبوو دەکات کە هەرگیز لە سەیرکردنی پۆڕن بێزارنابێت، لە ماوەی ئاڵوودەبوونی دا تەنانەت لەو کاتانەی کە حەزیشی پێ نییە، یاخود هەستی سێکسیشی نەبێت، کە ئەمەش ئاماژەیەکی بەرچاوە لە تێکچوونی سووڕی پاداشت و چێژ لە مێشك دا.

بۆچی ئاڵوودەبووان بەردەوام سەیری پۆڕن دەکەن تەنانەت لەو کاتانەش کە حەزیان پێنییە؟

توێژینەوەکان لە پەیمانگای ماکس بلانك لە بەرلینی ئەڵمانیا ئاماژە بەوە دەکەن کە پەیوەندییەکی پێچەوانە هەیە لە نێوان چالاکی مێشك و سەیرکردنی پۆڕن، بەشێوەیەك هەرچەند زیاتر سەیری پۆڕن بکەیت ئەوەندەی تر مێشك ناچالاك دەبێت، هەر لە بەر ئەوەشە ئاڵوودەبووان زۆرتر و زۆرتر سەیری پۆڕن دەکەن تاکو دیمەنی زیاتر لە جاران ببینن، تا بیانوروژێنێ، بە دیمەنە تەقلیدی و دووبارەبووەوەکان ناورووژێن، بۆیە ناچارن پەنا ببەنە بەر ئەمانەی خوارەوە:

١-سەیرکردنی ڤیدیۆ پۆڕنییەکان، فیلم لەدوای فیلم تاکو دیمەنێکی نوێ ببینیتەوە کە قایلی ئاڵوودەبوو بکات.

٢-تاقیکردنەوەی ئەو بەش و جۆرە ڤیدیۆیانەی کە باونین و قەدەغە و عەیبەن لە کۆمەڵگەدا، ڤیدیۆیانێك کە کەسی

ئاڵوودەبوو پێشتر قێزی لێیان بووە، یان کە باسێکی لەم شێوەیەی گوێ لێبووە قێزی لێدەبوویەوە، بەڵام ئێستا بەشێوەیەکی ئاسایی و بەردەوام سەیری دەکات لە پێناو هەڵتەکاندنی مێشکە ناچالاکەکەی.

ئاڵوودەبوان زیاتر سەیری کام لقی پۆرن دەکەن

بە گوێرەی راپۆرتی شیکاری ویبسایتی پۆرن هەب رۆژ بەرۆژ سەیرکەرانی ڤیدیۆی سێکسی ئاسایی باو، کە لەناو کۆمەڵگەدا باوە کەمتر دەبێت، لە جیاتی سەیرکەرانی ڤیدۆیی سێکسی ناباو و تابۆ و قەدەغە و پڕ لە توندوتیژی زیاتر دەبێت، کە ئەمەش مەترسی زۆر زیاتری لەسەر بیرکرنەوە و رەفتاری ئاڵوودەبوو دەبێت، کە زۆرجار لە ژیانی واقیعیدا دەیەوێت هەمان شت بکات کە مێشکی لێی پڕبووە، کاتێك خۆی دەبینێتەوە کە چ هەڵەیەکی ئەنجامداوە، رەنگە ئەو کاتە بێت کە لە دادگا، یان بەندیخانە خۆی ببینێتەوە.

کێشەی پۆرن و ڤیدیۆ بەگشتی ئەوەیە، کە مێشك هیچ جیاوازییەك ناکات لە نێوان ڤیدیۆ و واقیع دا، ئەمەش بەهۆی ئەوەوەیە، کە ئەو بەشەی مێشك کە کاردانەوەی دەبێت بۆ دیمەنی واقیعی، هەمان بەشیشە کە کاردانەوەی دەبێت بۆ دیمەنێکی ڤیدیۆیی بە پرۆسەیەك کە پێی دەگوترێت وێنەدانەوەی دەماری.

پرۆفیسۆر مارکۆ لۆکۆبۆنی پسپۆری دەروونی لە زانکۆی کالیفۆرنیا لە لۆس ئەنجیلۆس دەڵێت: لە رێگەی میکانیزمی وێنەدانەوەی دەماری مێشکمان چ شتێك ببینێ پێشنیاری هەمان شتمان بۆ دەکات لە ئەرزی واقیع دا.

جا گریمان کەسی ئالوودەبوو کەسێکی خۆگرە هەمان کرداری ناباوی ناو ڤیدیۆکان دووبارەناکاتەوە لە ئەرزی واقیع، ئەوا بە جۆرێکی ترو بە فۆرمێکی تر ئالوودەبوو هەراسان دەکات بە ئەنجامدانی هەندێ هەڵسوکەوتی ناشاز و توندوتیژ.

مەترسیەکە لە (تازەگەریNovelty) دایە

سەرەتا پێویستە بزانین تازەگەر، یاخود تازەخوازی لە پۆڕن دا چییە؟ تازەگەری بریتییە لە بینینی ڤیدیۆ، دیمەن، کردار، لق، سیناریۆ، چیرۆکی نوێ لە پۆڕن دا.

ئەمە یەکێکە لە بابەتە مەترسیدارەکان، کە سەرەنجام ئەگەر ئالوودەبوو بە هۆش خۆی نەیەتەوە بەرەو هەڵدێر و دارمانی ڕەوشت و ئاکاری ئەبات، ئەوکاتەی مرۆڤ ئالوودەبووە بە پۆڕن، تەنها ئالوودەنەبووە بە سێکس، بەڵکو ئالوودەبووە بە نوێگەری، بەردەوام بە دوای شتی نوێ لە نێو وێبسایتەکان دا دەگەرێ لە پێناو دۆزینەوەی چەند دیمەنێك، یان وەکو جاران بیوروژێنێ، یان زیاتر بیوروژێنێ، هەر لەبەر ئەمەشە کە کەسی ئالوودەبوو کاتێکی زۆر لە سەیرکردنی پۆڕن دا بەسەردەبات و بەردەوام خەریکی گەڕان و سووڕان و هەڵدانەوەی لاپەڕەکانی سایتەکەیە.

بابەتی تازەگەری مەترسی هەرە گەورەی سەر ئالوودەبووانی پۆڕنە بەشێوەیەك کە ئالوودەبوو ڕۆژ بە ڕۆژ برسی تر و عەودال تر دەکات و هەردەم وای لێ دەکات بەدوای وێنە و دیمەنی نوێدا بگەرێ، هەتاکو مێشکی دۆپامینی پێویست بڕژێنێت.

ئالوودەبوو لەم قۆناغەدا نەك هەر تازە ناتوانێت تەنها بە

خێزانی ڕازی بێت، بەڵکو بەو ڤیدیۆ و بەش(کەتیگۆری)یانەی پێشتر بینیویەتی ڕازی نییە، بەڵکو بەدوای ماددەی قورستر و ناباوتر دا دەگەڕێ.

هەڵقوڵان (Flow) چییە؟

ئەو بارەیە، کە مرۆڤ تیایدا دەگاتە ئاستێك، کە بەهۆی حەزداری و مەڕەقی زۆرەوە لە بابەتێکدا زۆر بە قووڵی ڕوو دەچێت، بەشێوەیەك ڕوو دەچێت کە ئەوەی بەلایەوە گرنگ نیە کاتە، بەجۆریك خەریکی ئەو بابەتە دەبێت، کە بە چەندین کاتژمێر بەدیار بابەتێکەوە بێت وەڕەس نابێت و پێی وایە هەمووی چەند خولەکێکە خەریکی هەمان بابەتە، هەر بۆیە هەرچەند زیاتر ڕووبچێت زیاتر چێژ دەبینێت، ئەوکاتە لە باری هەڵقوڵان دایت، کە زۆر لە ووردەکاری بابەتێك ڕوو چوویت و هەموو شتێکی لەبارەوە ئەزانیت.

بێنە پێش چاوی خۆت، ئەبێ چ هێزێك وابکات ئالودەبووێك لەخەو ڕابکات، یان هەر نەیهێڵابێت بخەوێت، تاکو بەیانی و نەزانێت ماندووبوون چیە؟ خەوهاتن چیە؟ برسیەتی چیە؟ ئەبێت چ هێزێك بێت پالی پێوەبنێ و بەوپەڕی حەز و بەوپەڕی پەرۆشی لاپەڕە بە لاپەڕە یاخود ڤیدیۆ بە ڤیدیۆ سەیربکات و بە دوای ورووژێنەرترین دیمەن دا بگەڕێت.

ئا لەم کاتەدا ئەم کەسە لە بارێکی نموونەیی دایە لە دروستکردن و فراوانتر کردن و بەهێزکردنی ڕێڕەوی دەماری تایبەت بە پۆڕن، هەر بۆیە هیچ ڕێڕەوێکی تر، هیچ حەزێکی تر ناتوانێت بەربەرەکانی لەگەڵ حەزی سەیرکردنی پۆڕن دا بکات.

بە نموونەیەك زیاتر بابەتەکە ڕوون دەکەینەوە، کەسێك کە پێشتر سەیری فیلمی پۆڕنی کردووە، یاخود هەر ئاڵوودەبووە، کاتێك لە ماڵ بە تەنهایە و لەگەڵ خۆی گفتوگۆ دەکات، ئاخۆ ئەم [illegible]

لەم کاتەدا مێشك بژاردەکانی بۆ ئەخاتە ڕوو، وەکو ئایا کتێب بخوێنێتەوە، یان سەیری فیلمێکی دۆکۆمێنتاری بکات، یاخود سەیری فیلمێکی ئاسایی خێزانی بکات، یاخود خەریکی وەرزشکردن بێت، یان بۆ نموونە کە پابەندە بە هەر ئاینێکەوە پەرستش ئەنجام بدات، یانیش سەیری پۆڕن بکات؟ لەم کاتەدا مێشك لەنێوان ئەم هەموو بژاردانە، پۆڕن وەکو بژاردەی هەرە لەپێش و بێ ڕکابەر پەسەند دەکات.

کاریگەرییە دەروونی و کەسییەکان

کاریگەری پۆڕن لەسەر گەشەپێدانی خود

پۆڕن هانی ئامانجداری نادات

پـۆڕن هـانی هـیچ پێشـکەوتنێکی کەسـی و دەروونـی و کۆمەڵایەتی و پیشەیی نادات، بەڵکۆ هەردەم کەسی ئاڵوودەبوو لە ململانێیەکـی سـەختدا دەبێـت لە دژی ئامـانج و پێشـکەوتنە کەسـیەکان، بە تـایبەت ئەگەر هانـدانەکان لە لایەن خـودی خۆیەوە نەبێـت، واتە لە لایەن کەسێکی تـری نـزیکیەوە هـان بدرێت، بۆ ئەوەی فریای پێشـکەوتن و هەنـدێ کـایەی بەسـوود بکەوێ، ئەوا لە لایەن کەسی ئاڵوودەبوو بە تونـدی بەرەنگـاری دەکرێ.

ئەمەش مانـای وانـیە ئەو کەسـە خۆیشـی بەرەنگـاری خـۆی نـابێتەوە، نەخێـر بەردەوام لە دەروونـی خۆیشـیدا لەشـەڕ دایە، زۆرجار ئەو نـاڕەحەتیە دەروونـیەی کە هەیەتی بەکەسـی تـری هەڵدەڕێژێت.

هۆکاری بەرەنگاری کەسی ئـاڵوودەبوو بـۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە هەردەم پێویستی بە وزەیەکـی زۆرە بـۆ ئەوەی هەم سـەیری ڤـیدیۆ پۆڕنییەکـان بکـات، هەم کـاردانەوەیەکی باشـی بۆیـان هەبێت، تاکو بگاتە ئەوپەڕی چێـژ، کە ئەمەش وزەیەکـی زۆری پێویستە، چونکە هەم مێشك و دەروون پێویستە ئامادەگی هەبێت هەم جەستە پێویستی بە ئامادەبوون هەیە.

دەروون و مێشــك پێویســتیان بە ووزە هەیە چــونکە هەردەم کەسی ئاڵوودەبوو بە خەیال دەچێتە نێو دیـمەنە ڤیـدیۆییەکان، لە ڕێگەی وێنەدانەوە پێی وایە خۆی کارەکتەری نـاو فـیلمەکەیە و ئەوانەی لەنــاو فــیلمەکە هەن بە واقعــی لە دەوربەریــن، بــۆیە پێویستی بە خەیالکردن و یەکانگیرکردنی خەیاڵەکانیەتی لەگەڵ دیمەنە ڤیدیۆییەکان.

جەستەش پێوستی بە وزەیەکی زۆرە، چونکە بەدرێژایـی ئەم ماوەیە زۆر کەسی ئاڵوودەبوو پێویستی بە ڕەپوونی چووك هەیە، کە ئەمەش لە ڕێگەی پرۆسەیەکی فیزیکـی جەسـتەیی تەواوەیە، وەکو دەردانـی هۆرمۆن و ئاماژەکـانی مێشـك بـۆ ئەنـدامەکانی پەیوەســـت بەم پرۆســـەیە، وەکـــو نـــاردنی خـــوێن لە دڵەوە بە پاڵەپەستۆوە بۆ چووك و پڕ خوێنکردنی چووك و هتد.
ئەم هەموو ووزەیە کە لە کەسێکی ئاڵوودەبوودا پێویستە بـۆ ئەم خووە، وزە ناهێڵێتەوە بـۆ چـالاکی و ئامـانجی بەسـوود، هەردەم کەسی ئاڵوودەبووش لە نێوان ئامانج و گەشەی کەسـی و پـۆڕن دا ئەوا پـــۆڕن هەڵـــدەبژێرێت، چـــونکە ئەو چێـــژەی کە لە سـەیرکردنی پـۆڕنەکەدا دەسـتی دەکەوێ لە شـتی تـردا دەسـتی ناکەوێ.

دەبێتە هۆی تێکدانی بەرنامەی کاری ڕۆژانە

پۆڕن هیچ سکێچوالێك و بەرنامەی کاری نیـیە، لەهەرکاتێـك کە گونجاوبێ بـۆ سـەیرکردنی، یـا لەهەر کاتێـك مێشـك داوای بکـات، ئەوا ڕاسـتەوخۆ کەسـی ئـاڵوودەبوو سـەرەڕای بـوونی

کارنامە و پلان(ئەگەر هەیبێت)، هەموو شتێك بەلاوە دەنێت و دەچێتەوە سەر سەیرکردنی پۆڕن، ئەمە دەستپێکەکەی، جا کۆتایشی نییە، هەتا ئەو کاتەی کە کەسەکە دەگاتە حاڵەتی ڕەحەتبوون، یاخود بێزاربوون، کە بێزاربوونەکە بە دەگمەن ڕوودەدات، بەڵکو تەنها ئەو کاتە کۆتایی پێدێت کە کەسی ئاڵوودەبوو ڕەحەت بێت.

کاریگەری پۆڕن لەسەر نەست

کاتێك سەیری فیلمە پۆڕنییەکان دەکەیت، لە هەمان کاتدا کاریگەری دەنوێنێ لەسەر دەروون و نەستی مرۆڤ، بە جۆرێك کە ئەو کەسەی سەیری فیلمەکە دەکات، خەیاڵ و واقیعی لێ تێکەڵ دەبێ، ژیانی ئاسایی و ژیانی نێو فیلمە پۆڕنییەکانی لێ تێکەڵ دەبێ، لەناو نەستی دا هەرچی دیمەنی دەستدرێژی و ڕازیکردن و زۆرلێکردنە خەزن دەبێت، بەمەش لە ژیانی ڕۆژانەی دا بەبێ ویستی خۆی، نەست پاڵی پێوەدەنێ کە هەمان کردار دوبارە بکاتەوە، سەرەڕای ڕێگرییەکانی هەست و لۆژیکی کەسەکە، بەڵام لە هەر هەلێکدا ئەگەری تەقینەوەی ڕەفتاری لێدەکرێت و ڕەنگە لەناکاو ڕەفتارێکی خۆنەویستانە بنوێنێ، کە ببێتە مایەی شەرمەزاری بۆی.

پەیوەندی پۆڕن بە دیاردەی شەرمکردن

(لە دوای (٣،٥)سێ ساڵ و نیو لە وازهێنانم لە سەیرکردنی پۆڕن, ئێستا هەست بە ئاسوودەیی و تەندروستییەکی زۆر دەکەم, هەست بە خۆشەویستی و لێبوردەیی دەکەم).

(ئێوە نازانن چ پەیوەندییەکی قووڵ هەیە لە نێوان شەرم و ئاڵوودەبوون بە پۆڕن, تا ئەو کاتەی کە بە تەواوی هەست بە شەرمێکی زۆر دەکەیت، تەنها لەبەر ئەوە نا کە سەیری پۆڕن دەکەیت، بەڵکو لەبەر ئەو درۆ و پاساوانەی کە دەیکەی لەبەرامبەر سەیرکردنت بۆ پۆڕن).

ئەوەی وەکو خۆرکە دەچێتە گیانی ئاڵوودەبووانی سەیرکردنی پۆڕن، ئەوەیە کە هەردەم گرفتارن بە شەڕێکی ناوەکی، لە نێوان خودی خۆیی و ڕەفتارەکانی، هەردەم شەڕی ویژدان و شەڕی چێژ لەبەرامبەر یەکتر وەستاون و خەریکی ململانێن.

هەر ئەوەندەش نا، بەڵکو ئاڵوودەبوو هەست بە شەرم و ئازاری ویژدان و هەست بە ناتەواوی و ناکاملی و نا هۆشمەندی دەکات, هەست دەکات هەردەم شتێکی ترسناک هەیە پێیەوە ئاڵوودە بووە و لە خەڵکی ئەشارێتەوە، هەردەم شەڕی ئەو جیهانە فانتازیایەی ناو پۆڕن و ئەو جیهانە سنوردارەی کە لە واقیعدا بوونی هەیە لەناو مێشکی دەخولێنەوە.

کاریگەری پۆڕن لەسەر هەست و سۆز و مرۆڤایەتی

سێکس لە پێداویستییە هەرە لە پێشەکانی مرۆڤە، بۆتە هۆکارێك بۆ بەردەوامی ژیان و وەچە خستنەوە، لە ژیانی سێکسی ئاسایی ڕۆژانەمان دا کاتێك پەیوەندییەکی شەرعی و ئاسایی و یاسایی دەبەستی لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر، هەردەم و هەست و سۆز و خۆشەویستی بوونیان هەیە، بەڵام کاتێك کە سەیری فیلمە پۆڕنییەکان دەکەیت شتێك بەدی ناکەیت لە

هەست و سۆز و خۆشەویستی، هەردەم سێکسی مجرد بوونی هەیە، هەموو پەیوەندیەکە تەنها لە سێکسی کرداریدا خۆی دەبینێتەوە، ئەوەی ئامادەگی نەبێت بریتییە لە سۆز و خۆشەویستی، ئینجا کێشەکە لەوەدایە سەیرکەرانی ئەم فیلمانە، هەمیشە بەهەمان دەردەوە کاریگەر دەبن و هەمیشە هەمان ڕەفتار دووبارە دەکەنەوە، بەمەش زۆرجار کێشە لە نێوان هەردوو ڕەگەزدا دروست دەبێت،ئەمەش هۆکارەکەی بۆ غیابی دڵ دەگەڕێتەوە لەنێو هاوکێشەکەدا، بەتایبەتی ئافرەت کە هەردەم پێویستی بە سۆز وخۆشەویستی هەیە و هەردەم گرنگی سۆزداری لە پێش سێکس داناوە.

جیاوازی نێوان ئالوودەبووانی پۆڕن لەگەل کەسانی تر

بەپێی توێژینەوەکان دەرکەوتووە، ئەوانەی کە سەیری پۆڕن دەکەن جیاوازییان هەیە لە هەڵسوکەوت و باری دەروونی و جەستەیاندا، ئەمانەی خوارەوە هەندێکیانن:

١-کەسانی مات و مەلوول و خەمبارن

٢-کوالێتی ژیان و لایف ستایلیان لاوازە.

٣-باری دەروونیان لاوازە.

هۆکارێکە بۆ دوو دڵی بێ توانایی لە بڕیاردان

هەر بە گوێرەی ڕاپۆرتێك لە گۆڤاری دەیلی مەیلی بەریتانی، بابەتێکی بڵاوکردۆتەوە کە ئاماژە بەوە دەکات، کە توێژەران

پێیان وایە کە بەکارهێنەرانی پۆڕن، هەردەم لەگەڵ خۆیان دا دەجەنگن و هەردەم لە ململانێدان لە بارەی کۆنترۆلکردنی هەست و سۆز و پەرچەکرداریان، هەرگیز نابنە کەسانێك کە بڕیار بدەن، یان بڕیاری دروست بدەن.

هەروەها دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی گەیاندنی نێوان هەردوو بەشی striatum و prefrontal cortex کە ئەم بەشە بەرپرسیارە لە بڕیاردان، واتە کەسی ئالوودەبوو لە بڕیاردانیشدا کەسێکی دوو دڵ و ڕاڕایە.

لاوازی گەیاندنی نێوان ئەم دوو بەشە دەبێتە هۆی لاوازبوونی کەسەکە لە بڕیارداندا واتە:

١-هەم ڕاڕایە و دوو دڵە لە بڕیاردان.

٢-هەم درەنگ بڕیار دەدات، زۆرجار خەڵکانی تر لە جیاتی ئەو بڕیار دەدەن.

٣-هەم لەبەر لاوازی لە هەڵبژاردن، هەردەم بژاردەی خراپ هەڵدەبژێرێ.

کاریگەری لەسەر هەرزەکاران

ئاڵوودەبوون لە هەرزەکاراندا

لەگەڵ بـوونی هەزارەهـا کەرەسـتەی سێکسـی بەردەسـت لە ئینتەرنێـت بەگشـتی، ڕۆژ بە ڕۆژ فراوانبـوونی سـنووری تەمەنـی ئاڵودەبووان بە پۆورن لە فـراوان بـوون دایە، بە تەنهـا کلیکێـك هەزاران ماڵپەری سێکسی پر لە بابەتی پـۆرن بەردەسـت دەبێـت، ئەوەی پێویسـتە بیزانیـت تەنهـا چەنـد ووشـەیەکی سێکسـی ئینگلیزی، یان زمانەکانی ترە، ئیتر سایتە پۆرنۆکـان یەك لە دوای یەك ڕیزبوون، کە خۆی لە هەزارن سایت دەبینێتەوە.

کێشەکانی پۆرن بۆ سەر هەرزەکاران

ئەمانەی خوارەوە، ئەم کێشانەن کە ڕووبەرووی هەرزەکـاران دەبنەوە لە کاتی ئاڵوودەبوونییان بە پۆڕن:

١-لە دەست دانی بیرتیژی.

٢-هاندانیان کەم دەبێتەوە.

٣-تووشی خەمۆکی دەبن.

٤-تێروانینیان بۆ خودی خۆیان ناپەسەند دەبێ.

٥-کێشەی ڕەپنەبوونی چووکی بۆ دروست دەبێت.

بەم نیشانانە هەرزەکاری ئاڵوودەبوو بناسەوە

١-تێکەڵبـــوونی لەگەڵ خەڵـــك و دەوروبەر و خێـــزان و هاورێکانی کەم دەبێتەوە.

٢-وەکـو جـاران بە تێکەڵبـوون لەگەڵ خەلکـی و خێـزان و هـاورێ دڵخـۆش نـابێ و ئەو بابەتـانەی جـاران دڵـی ئاسـوودە دەکرد لەمەودا ئاسوودەی ناکات.

٣-ئەرك و کارەکـانی خوێنـدن و قوتابخـانەی فەرامـۆش دەکات و دوا دەکەوێت.

٤-زیـاتر لە جـاران، کـۆمپیتەر و مۆبـایلەکەی دەپارێزێـت لە دەسـتی کەسـانی تـر، هەردەم ئەو سـایتانەی کـردویەتیەوە زوو دەیانسڕێتەوە لە بگەری کۆمپیتەر، یان مۆبایلەکەی، وەکـو پێشـتر بێ ژمارەی نهێنی ئامێرەکانی جێناهێلێت.

٥-پەنا دەباتە بەر درۆکردن، لە پێناو خـۆ دزینـەوە لە کـۆمەڵ و ڕەخساندنی کەشـێکی گونجـاو تـاکو بتوانێـت سـەیری پۆڕن بکات.

٦-وەکـــو جـــاران دەرگـــای ژوورەکەی کـــراوە نیـــیە، ئیتـــر لەمەودوا دایدەخات.

٧-ڕەنگبێ پەنا بۆ مادده هۆشبەرەکانیش ببات.

٨-لە ڕۆژێکدا زیاتر لە جارێك دەستپەڕ دەکات، کە ڕەنگبێ دایك و باوك لەمەیاندا کەمتر هەستی پێبکەن.

تـوێژەران چـی دەڵـێن لەبـارەی کاریگەرییەکـانی پـۆڕن لەسـەر هەرزەکار

-باوەڕی نـا دروسـت و نـا تەندروسـتی بـۆ دروسـت دەبێـت لەسەر سێکس و بەهاکانی سێکس.

-زیاد لە پێویست سەرنجی لەسەر سێکس و هەوەس دەبێت.

-سیفەتی شەڕخوازی(عدوانی) سێکسی زیاد دەبێت.

-هەڵسـوکەوتی نەشـیاو نابـاوی سێکسـی زیـاد دەبێـت و دەیەوێت هەرچی تابۆ هەیە بیشکێنێت.

-پـێش وادەی خـۆی لە تەمەنـی دیـاریکراو و ئاسـایی هەرزەکار، پەنا بۆ سێکس دەبات.

-گلەیی لە کەموکوڕی جەستەیی خۆی دەکات.

-گلەیی لە چالاکی سێکسی خۆی دەکات.

-هەڵسوکەوتی ناباو دەبێت،

-تووشی خەمۆکی دەبێت.

-ئەگەر ئاڵوودەبوو کـچ بێـت بەدوای کەسـێکدا دەگەڕێـت، کە لە ڕووی جەستەییەوە نموونەیی بێت.

- ئەگەر ئاڵوودەبوو کوڕ بێت بەدوای کچانێکـدا دەگەڕێـت، کە وەکو ئەکتەرانی پۆڕن بپۆشێت و وەکو ئەوان هەڵسـوکەوت بکات و....هتد.

لە نێوان هەردوو ڕەگەزدا کامیان زیاتر سەیری پۆرن دەکات؟

ئاماری یەکەم

بە گـوێرەی سـایتی The Council on Recovery کە سایتێکە تیایدا هاوکاری ئەو کەسانە دەکات کە ئاڵوودەی پـۆرن بوون، ئامارەکە بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

نێر ٨٧%

مێ ٣١%

هەروەهـــا بە گـــوێرەی وێبســـایتی Cosmopolitan کە ڕاپرسییەکی ئەنجامداوە، ڕێژەکان بەم شێوەیەی خوارەوەن:

نێر ٥٦%

مێ ٢٥%

هەر بە گـــوێرەی وێبســـایتی Factretriever ڕێـــژەی سەیرکردنی پیاوان لە کاتی کارکردندا لە هەر ٥ پیاوێك ١ پیـاو سەیری پۆرن دەکات لەسەر کـاردا، واتە ڕێـژەکە بەم شـێوەیەی خوارەوەیە:

نێر ٢٠%

مێ ١٣%

بە گوێرەی سایتی IVP ڕێژەکە بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

نێر ٨٣%

مێ ٣٣%

چەند ئامارێك لەسەر هەرزەکارانی ئاڵوودەبوو

- لە (١٠)دە هەرزەکاری کوڕ (٩) نۆیان شێوە و فۆرمێکی پۆڕنیان بینیوە پێش تەمەنی (١٨) هەژدە ساڵی.

- لە (١٠) دە هەرزەکاری کچ (٦) شەشیان شێوە و فۆرمێکی پۆڕنیان بینیوە پێش تەمەنی (١٨) هەژدە ساڵی.

- بەشێوەیەکی گشتی و وەرگرتنی تەمەنی ناوەندی نێرە بۆ سەیرکردنی پۆڕن لە (١٢) دوانزە ساڵیدایە، واتە ئەو تەمەنەی کە زۆربەی نێرەکان بۆ یەکەم جار پۆڕن دەبینن لە تەمەنی (١٢) دوانزە ساڵیدایە.

- لە ٧١% ی هەرزەکاران ئەوە لە دایبابیان دەشارنەوە، کە چیان ئەنجام داوە لەسەر ئینتەرنێت.

- ڕێژەی هەرە بەرزی هەرزەکاری نێرە، بۆ ئاڵوودەبوون لە نێوان (١٢- ١٧) ساڵیدایە.

سەیرکردنی پۆڕن لەلایەن هەرزەکارانەوە تووشی چەندین کێشەی دەروونی و کێشەی جەستەیی دەبنەوە، کە زیاتر خۆی لەم کێشانەی خوارەوە دەبینێتەوە:

- زیادبوونی ڕەفتاری ناسرووشتی و توند و مەترسیدار.

- تێروانینی بۆ ژیان لارو بەرتەسکە.

- کەمبوونەوەی توانایی لە دروستکردنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی تەندروست.

- وای لێدێت توندوتیژی بەلاوە ئاسایی دەبێت، بەڵکو هەر چێژیشی لێ دەبینێت.

- توندوتیژی بەرامبەر ڕەگەزی بەرامبەر زیاد دەکات.

- تووشبوون بە بەکارهێنانی مادده کحولی و هۆشبەرەکان زیاتر دەبێت لەو کەسانەی ئاڵوودەن بە پۆڕن لە پێناو چەشتنی چێژی زیاتر.

کاریگەری لەسەر خێزان

پۆڕن هۆکارێکە بۆ دیاردەی ڕقلێبوونەوە لە ژن (Mesogyny):

بەگوێرەی سەرچاوەکان، ڕێژەی توندوتیژی لە نێو فیلمە پۆڕنییەکان بەرامبەر بە ئافرەتان چ بەشێوەی قسەبێت، یان ئازاری جەستەیی بێت، خۆی لە ڕێژەی ٩٠% دەبینێتەوە، کە ئەمەش ڕێژەیەکی مەترسیدارە، تەنانەت ئەوانەی زۆر سەیری فیلمی پۆڕن دەکەن، هەردەم بە چاوێکی سووك سەیری ئافرەت دەکەن، ئافرەت وەکو کاڵایەکی سێکسی و بووکەڵەیەك سەیر دەکەن.

ئازاردانی ئافرەتان لە فیلمە پۆڕنییەکان نەك هەر لە دیاردە دەرچووە، بەڵکو ئێستا بۆتە چەندین لقی سەرەکی(کاتیگۆری) لە سایتەکان و چەندین ناوی جۆراوجۆریان بۆ داتاشیووە، بە جۆرێك لە گەڵ کلیك کردن لەسەر هەر یەکێك لەم کەتگیۆریانە بە هەزاران ڤیدیۆت لە هەمان بوار پێدەدات.

مەترسیی پۆڕن بۆ سەر داهاتووی ئافرەتان و خێزان

بە گوێرەی چەند ڕاستییەك لە وێب سایتی Factretrever ئاماژە بەوە کراوە، کە ئافرەتان کاتێك سەیری پۆڕن دەکەن، زیاتر سەیری هاوڕەگەزبازی دەکەن، لە ڕەگەزی خۆیان کە بە (لێسبیان) ناسراوە، کە ئەمەش مەترسی بۆ سەر دیدی ئافرەتان هەیە بۆ داهاتووی خێزان، کە منداڵ خستنەوە کەم دەبێتەوە.

ئەو کەسەی هاوسەرەکەی سەیری پۆڕن بکات کەمتر دڵخۆشە

بە گوێرەی توێژینەوەیەك لە جۆرنالی journal Sex Roles کە لە ساڵی ٢٠١٢ دا ئەنجامدراوە، دەرکەوتووە ئەو ئافرەتانەی کە هاوسەرەکانیان، یان هاوڕێ کوڕەکانیان کە سەیری پۆڕن دەکەن کەمتر دڵیان خۆشە بە بەراورد ئەو ئافرەتانەی کە پیاوەکانیان سەیری پۆڕن ناکەن.

دەبێتە هۆی تێکشکاندنی خێزان؟

بێ کێشەیی و ڕێکی خێزان واتە کۆمەڵگەیەکی سەلامەت، پۆڕن دەست بۆ پیرۆزترین پێکهاتەی کۆمەڵگا دەبات کە خێزانە و لەبەر یەکی هەڵدەوەشێنێتەوە، دەبێتە هۆی لێکترازان و لێکدابڕین و بەرەو هەڵدێر چوونی تاکەکانی خێزان.

سەبارەت بە پیاو، سەرەتای ئەم کێشەیە لەوەوە دەستپێدەکات کە خێزانەکەی ڕەت ئەکاتەوە و پێی وایە کەمتەرخەمە و ورووژێنەر نییە.



سەبارەت بە ئافرەتەکەش، نە ئەو شتانەی پیاوەکەی لیێ داوا ئەکات پێی قبوول دەکرێت، نە ئەوەشی قەبوولە کە پیاوەکەی سەیری جەستەی رووتی ئافرەتانی تر بکات، کە ئەمە غیرەیەکە نەك هەر جێگای مشتومڕ نییە بەڵکو زۆریش پیرۆزە. ئینجا دوای ئەوەش ئەو ئافرەتە ئەچێتە نێو ژووورە تاریکەکانی نەستی و غەم و پەژارەی سەرتاسەری دایئەگرێ، لەوەی کە پێی وایە هەر بەڕاستی ئەو لەش و لارێکی سێکسی نییە، بۆیە پیاوەکەی پەنا بۆ سەیرکردنی پۆڕن ئەبات، ئیتر لە جیاتی ئامانج و خەونە گەورەکانی تری، کە هەر شتێك بێ، خەریکی خۆ ئامادەکردن و خۆ ڕێککردنە بۆ پیاوەکەی!!

کەچی پیاوەکەی هەر بە دڵی نییە و هەر پێی وایە سێکسی نییە، دووبارە ئەم ئافرەتە دەچێتە نێو ژووورە تاریکەکانی غەم و خەفەت و بەتەواوی دونیای لەبەر چاو تەسك ئەبێتەوە.

ئافرەتەکە نازانێت، ئەوەی پیاوەکە لێی داوا دەکات تەنها بەهانەیەکە بۆ ئەوەی ئەو هەڵەیەی خۆی پێ داپۆشێت کە ئاڵوودەی پۆڕنە و هیچی تر، بەڵکو هەردەم خۆی سەرزەنشتی دەکاو بێ ئاگایە لەوەی کە مێردەکەی تووشی چ کارەساتێك بووە، هەر بۆیە ئەم کتێبە، بە تەنها بۆ کەسێك نییە کە ئاڵوودەبووە، بەڵکو بۆ ئەوانەش گرنگە کە کەسی ئاڵوودەبوویان لە دەوروبەرە، بەڵکو هەر زوو نیشانەکانی بناسنەوە و کەمێ نەرمتر مامەڵەی لەگەڵ بکەن و ئارامتر بەرەو چارەسەری ببەن.

دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی قەدرگرتن و بەهەند زانین

بە گوێرەی توێژینەوەیەك کە لە لایەن Destin Stewart ی پزیشکی دەروونی ئێشکگر لە زانکۆی فلۆریدا پێی هەڵسا، ویستی حاڵ و باری ئەو ئافرەتانە بزانێت کە هاوسەرەکانیان سەیری پۆرن دەکەن، هەڵسا بە ئەنجامدانی سەرژمێرییەکی ئۆنلاین بۆ (٣٠٨) سێسەد و هەشت ئافرەت کە تەمەنیان لە نیوان (١٨) هەژدە تاکو (٢٩) بیست و نۆ ساڵی دابوو، کۆمەڵێك پرسیار لە نێو فۆرمەکەدا هەبوون، ئەوەی ناوبراو بۆی دەرکەوت لەسەر ئەو کەسانەی هاوسەرەکانیان سەیری پۆرن دەکەن ئەمانە بوون:

١-پەیوەندییەکی لاواز هەیە لەنێوانیان، تا ڕادەی سارد و سڕی و دڵخۆشی بەدیناکرێ لە پەیوەندییەکانیان.

٢-ئافرەتەکانیان کەمتر هەست بەقەدرزانین دەکەن لەلایەن پیاوانی ئالوودەبوویان.

٣-هەستەکەن، پیاوەکانیان کەمتر لێیان ڕازین، کە ئەمەش باری دەروونی ئافرەتەکە دەشێوێنێ و بەردەوام هەست دەکات کەموکوڕی هەیە، بۆیە ناتوانێت مێردەکەی ڕازی بکات.

پەیوەندی ڕۆمانسی ناهێلێت

هەرکاتێك سەیرکردنی پۆرن زیادبوو(وەکو خوێك) ئەوکات ڕۆمانسیەت دادەڕمێ.

ئەمە ئەنجامی توێژینەوەی هەردوو پرۆفیسۆر Destin Stewart, , Dawn Szymansk, لە زانکۆی تێنیس لە شاری نۆکسڤێلییە، کە لەسەر چەند ئافرەتێك ئەنجام دراوە، بۆیان

دەرکەوتووە کە ئەو ئافرەتانەی پیاوەکانیان سەیری فیلمی پۆڕن دەکەن، کەمتر ڕێزیان لێدەگیرێ و پەیوەندی کۆمەڵایەتییان کەمترە و هەست بە ڕازیبوون ناکەن لە پەیوەندی سێکسیدا.

هەروەها لە ساڵی ٢٠١٣ توێژەران لە زانکۆی Brigham Young University و the University of Missouri کە لە سەر ئەو هاوسەرانە ئەنجام دراون کە لە ژن و پیاو(خێزانی ئاسایی و باو) پێکهاتوون، دەرکەوتووە کە ئەو پیاوانەی سەیری پۆڕن دەکەن پەیوەندییەکی لاواز و سارد و سڕیان هەیە لەگەڵ هاوسەرەکانیان، ئەمە بۆ ئەو ئافرەتانەش ڕاست دەرچوو کە سەیری پۆڕنیان دەکرد و بەهەمان شێوە کوالێتی پەیوەندی سێکسیان زۆر لاوازبوو.

هێشتاش توێژەران گەرم و گوڕبوون لەسەر بەدواداچوونی ئەم بابەتە و هەردوو پرۆفیسۆر Bridges , Patricia Morokoff لە توێژینەوەیەکیان دا دەریانخست، کە هەردوو ڕەگەز لە کاتی ئاڵودەبوونیان بەم خووە، هۆگریان بۆ سێکسی ڕاستەقینە کەمبۆتەوە.

گرفتی ورووژان لە سێکسی ڕاستەوخۆ دروست دەکات

یەکێك لە کێشەکانی تر کە ئاڵودەبووان تووشی دەبن، ئەوەیە کە بە ئاسانی لە کاتی سێکسکردن لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ، ناورووژێن بە ئاسانی هەروەك دەروونناس Elizabeth Waterman لە جۆڕنالی Men's Journal دا باسی کردووە، بەڵکو پێویستیان بە بڕێکی زۆر لە

مـاددەی گرافیك(مەبەسـتمان وێـنە و ڤـیدیۆ) هەیە، تـاکو بتـوانن بورووژێن، کە ئەمەش بێ چەندو چۆنی بـۆ سـەیرکردنی پـۆڕن دەگەڕێـتەوە چـونکە ئەوەی کە لە فـیلمە پۆڕنییەکـان لە چەنـد خولەکێکــدا دەســتی پــێ ڕادەگــات، هەرگیــز لە ســەرجێی ڕاســتەوخۆ دەســتی ناکەوێــت، ئینجــا مەترســیەکە لەوەدایە، هەرچەند زۆرتر ئاڵوودەی پۆڕن بووبیـت، ئەوەنـدە پێویستیت بە مــاددەی گــرافیکیەکەیە بــۆ وروژان، هەر بــۆیە بەشــێك لە ئاڵوودەبووانی پۆڕن سەرەتا بە فیلم و وێـنە خۆیـان دەوروژێـنن، ئینجـا سێکسـی کـرداری ئەنجـام دەدەن، یـاخود هەنـدێکیان لە کــاتی ســەرجێی ســەیری ڤــیدیۆ و وێــنەی ڕووت دەکەن، کە ئەمەش زۆربەی کــات کێشــەی خێزانــی و پچڕانــی پەیوەنــدی لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر لێ دەکەوێتەوە.

لە پۆڕن دا ئافرەتان تەنها ئامرازێکی سێکسین

نەك تەنهــا ســەیرکردنی پــۆڕن وا لە بیــنەر دەکــات وەکــو کــاڵایەکی سێکسـی مـامەڵە لەگەڵ ئافرەتـدا بـکەن، بەڵکـو هەر خودی فیلمەکانیش وەکـو کـاڵا مـامەڵە لەگەڵ ئـافرەت دەکەن، ئەمە شایەتیەکە، ئەتوانیت لە خودی پۆڕن ستارەکانەوە بیانبیستی، هەروەك یەکێـك لە بەڕێـوەبەرانی کۆمپانیاکـانی پـۆڕن، بەنـاوی Erika lust لە ڕۆژنامەی گاردیان، باسی بایەخی ئافرەت دەکات لە ڕۆل بینین دا، ئەو پێی وایە کە ئافرەت تەنها وەکو ئامرازێـك مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت، هەروەها میا خەلیفەش کە یەکـێکە لە پۆڕن ستارەکان، بەهەمـان شـێوە هەمـان ڕای هەیە، تەنـانەت ئەو باســی ئەوەش دەکــات کە زۆرلێکــردن و وەکــو کــۆیلە سەیرکردنیشی تێدایە.

بۆ هانـدانی ئەکتەرانـی ئـافرەت لە فـیلمە پۆڕنییەکـان، ئەگەر پیـاوان بـڕی ($١٥٠) وەربگـرن بـۆ هەر کـورتە ڤـیـدیۆیەك، ئەوا ئافرەتـان ($٦٠٠) تـا ($١٠٠٠) وەردەگـرن، ئەمەش تەنهـا بـۆ هانـدانیانە تـاکو هەرسـیناریۆیەك کە دەرهێـنەران و سیناریێسـتان ویستیان پێی ئەنجام بدەن، ئەکتەرەکان ڕەتی نەکەنەوە.

دەبێتە هۆی ناڕازیبوونی پیاو بەرامبەر هاوسەرەکەی

بەهۆی زیاتر سەرنجڕاکێشی ئەکتەرانی ناو فـیلمە پۆڕنییەکـانەوە، کە هەردەم نـاڕازیبوونی کەسـی ئـاڵوودەبووی لـێ دەکەوێـتەوە، هەردەم چـاوەڕێی زۆر زیـاتری چێـژ و سەرنجڕاکێشـیدەکات لە بەرامبەرەکەیـدا، هەردەم نـاڕازییە و دەیەوێـت لە ئەکتەرەکـانی پۆڕن ئەگەر زیاتر نەبێت کەمتر سـەرنجراکێش نەبێـت، تەنـانەت هەنـدێک جـار بـۆتە هـۆی لێـك جیـابوونەوەی هاوسـەران، بە گـوێرەی وێـب سـایتی IVP کە داتـاکەی لە Mind Armor وەرگرتـووە، لە ٥٦%ی ئەو هاوســەرانەی لێــك جیــابونەتەوە، یەکێـك لە هاوسـەرەکان ئـاڵوودەی پـۆڕن بـووە، دیـارە ئەمەش بەهـۆی ئەوەی هەنـدێك لەو شـتانەی کەسـی ئـاڵوودەبوو داوای دەکــات ڕێگــا پێــدراو نیــیە، هاوســەرەکەی ڕازی نابێــت بە ئەنجامدانی هەندێ کرداری سێکسی، ئەمیش کە مێشکی پڕبووە لە دیمەن و فانتازیا نابەجێکانی نـاو فیلمەکـان، ئیتـر نـاڕازیبوونی هەردوو لای لێـدەکەوێتەوە، یەکیـان لەبەر ئەوەی کە پێــی وایە تێرنـــاکرێ، ئەویتریـــان لەبەر ئەوی کە داواکـــاری نـــابەجێی ئاراستەکراوە.

دەبێتە هۆی زوو ئاوهاتنەوە

ئەمەش زۆر جار دەبێتە هۆی کێشە لە کەسی ئاڵوودەبوو، هەردەم گلەیی ئەوەی لێدەکرێت کە پێش ئەوەی بەرامبەرەکەی ڕەحەت بکات خۆی دەگاتە ئۆرگازم.

کاریگەریی بۆ سەر کۆمەڵگا

زیانەکانی لە بواری کۆمەلایەتیدا پێویستی کەمتر بە ڕەگەزی بەرامبەر

لەبەر خۆ ڕەحەتکردن بە دیار فیلمە پۆڕنییەکانەوە، کەسی ئاڵوودەبوو کەمتر پێویستی بە ڕەگەزی بەرامبەر دەبێت و هەردەم هەوڵ دەدات لە ڕێگەی سەیرکردنی ئەم جۆرە فیلمانەوە خۆی بگەیێنێتە لوتکەی چێژ.

پرەنسیپ و ئەو بەهایانەی باوەڕمان پێیانە ناهێڵێت

لەبەر بێسنووری لە ڕەفتاردا و لەبەر فراوانگیری پۆڕن بێ حیسابکردن بۆ هیچ بنەما و پرەنسیپ وئاین و هیچ بەهایەکی کۆمەلایەتی، لەبەر بوونی فەنتازیا و دروستکردنی چێژێکی ساختە، هەردەم پۆڕن وا لە کەسی ئاڵوودەبوو دەکات، کە ببێتە کەسێکی بی مەبدەئ و بێ ئامانج، هەمیشە کەسێکە باوەڕی بە

هیچ بەهایەك و سنوورێك نابێت، تەنانەت نەك هەر لە بابەتی سێکسی وای لێدێت، بەڵکو لە کایەکانی تری ژیانیش، وەکو کەسێك کە هیچ سنوورێکی لەبەردەم دانەبێ ڕەفتار دەکات، ئەمەش زۆرجار کێشەی بۆ دروست دەکات لەگەڵ دەوروبەری و دەبێتە هۆی بەرەنگاربوونەوەی لە لایەن کۆمەڵگا و زۆرجار سەرزەنشت دەکرێ.

دەبێتە هۆی گۆشەگیربوون و هەستکردن بە شەرم و خۆبەکەمزانین

هۆی گۆشەگیربوونی کەسی ئاڵوودەبوو، سێ هۆکارە:

1-بۆ ئەوەی کاتی زیاتر بەسەربەرێت بەدیار ڤیدیۆ پۆرنییەکانەوە، کە ئەمە شتێك نییە بتوانێت لەبەردەم هەموو کەسێکدا بیکەیت، بەڵکو شتێکە کە بە نهێنی ئەنجام دەدرێت، کەسی ئاڵوودەبووش بەگوێرەی ڕێژەی ئاڵوودەبوونەکەی کات دەدات بە سەیرکردنی پۆرن، هەیە هەفتانە چەند سەعاتێکە، هەشە ڕۆژانە چەندین کاتژمێر بەدیار سەیرکردنی پۆرن بەسەردەبات، کە ئەمەش وا لە کەسی ئاڵوودەبوو دەکات، هەردەم بەدوای شوێنی تەنها و دوور لە خەڵك بدۆزێتەوە، بۆ ئەوەی بە چێژە ساختەکەی پۆرن بگاتە شادییەکی وەهمی.

2-لەبەر هەستکردنی بە تاوان و جوڵانی ویژدانی کەسەکە، هەردەم کەسی ئاڵوودەبوو خۆی بە گوناهبار دەزانێ و بەم شێوەیەش ڕووی ناو خەڵکی نابێت، زیاتر لە نێو جیهانی خۆی دەژیت.

3-لەبەر ئەوەی هیچ پرەنسیپ و بەهایەك و سنورێکی بۆ نەهێلاوەتەوە، بۆیە هەم هەست بە خۆبەکەمزانین دەکات، هەمی

كه‌متر له‌ گه‌ڵ خه‌ڵكی ده‌گونجێت به‌هۆی ڕه‌فتاره‌ ناباوه‌كانی، بۆیه‌ هه‌رده‌م خۆی له‌خه‌ڵك به‌دوور ده‌گرێ.

پۆرن وێرانی ده‌كات، شه‌رم خراپتری ده‌كات

هه‌ر ته‌نها ئاڵووده‌بووان زه‌ره‌رمه‌ند نین له‌ سه‌یركردنی پۆرن، به‌ڵكو ئه‌وانه‌ی له‌گه‌ڵیشیان ده‌ژین و هاوده‌م و هاوسه‌ر و هاوپیشه‌ی یه‌كترین كێشه‌یان بۆ دروست ده‌بێت، كێشه‌كانیش هه‌مووی له‌ ئه‌نجامی ئه‌و هه‌ڵسوكه‌وت و خوه‌ نا ئاساییانه‌یه‌، كه‌ ئاڵووده‌بوو ده‌ینوێنێت له‌ به‌رامبه‌ر ده‌وربه‌ر و كه‌سانی ناو ژیانی، كه‌ ده‌بێته‌ هۆی كێشه‌ بۆ ده‌وربه‌ر و ده‌بێته‌ هۆی لێكدابڕان و لێكجیابونه‌وه‌، ئه‌مه‌ش له‌ ئه‌نجامی ئه‌م هه‌موو كێشه‌ ده‌روونیانه‌یه‌، كه‌ ئاڵووده‌بوو له‌ سه‌یركردنی به‌رده‌وامی پۆرن دا لێیه‌وه‌ سه‌رهه‌ڵده‌دات، هه‌رده‌م هه‌ڵسوكه‌وتی وه‌كو توڕه‌یی، بێ هه‌ستی به‌رامبه‌ر ده‌وروبه‌ری، گۆشه‌گیری، شه‌رمنی، شه‌رمه‌زاری، بێ ئۆقره‌یی....هتد له‌ كه‌سی ئاڵووده‌بوو ده‌بینرێت، كه‌ ئه‌مانه‌ هه‌مووی جێگای پرسیار و تێڕامانن له‌ لایه‌ن ده‌وربه‌ره‌كانیان، زۆرجار به‌ كێشه‌ی كه‌سی لێكی ده‌ده‌نه‌وه‌، زۆرجار ده‌وروبه‌ر بێ ئاگان له‌ گرفتی كه‌سی ئاڵووده‌بوو، به‌ڵكو پێیان وایه‌ ئاڵووده‌بوو ڕقی لێیانه‌ و دژایه‌تیان ده‌كا و خۆشی ناوێن و ...هتد.

ئه‌و خووڕه‌وشتانه‌ی كه‌ به‌ سه‌یركردنی پۆرن تۆخ ده‌بێته‌وه‌

ئه‌مانه‌ی خواره‌وه‌ به‌شێكن له‌م سیفه‌ت و خو و ڕه‌وشتانه‌ی كه‌ له‌گه‌ڵ ئاڵووده‌بوونت به‌ پۆرن زیاتر و زیاتر ده‌بن:

١- هەستی دژواریبوون و شەڕەنگێزیت تیادا زیاد دەکات.

٢-کەسێکی وشک سرووشت لە هەڵسوکەوتدا و ساردوسڕ لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان.

٣-هەستی گومانکردنت تیادا زیاد دەبێت، تەنانەت گومان لە نزیکەکانیشت دەکەیت.

٤-هەستی نەگونجان و خراپ مامەڵە کردنت تیادا زیاتر دەکات.

هۆکارێکە بۆ بەهەدەردانی پارە

بەهۆی ئاڵودەبوونی ئەو کەسە بە پۆرن، بە تایبەت لە وڵاتە پێشکەوتووەکان، کە هەردەم ماستەرکارد و کارتی پارەدانی سەرهێڵ بەکاردێنن، هەردەم پۆرن یەکێک بووە لە سەرچاوەکانی بەهەدەردانی پارە، چونکە جار لە دوای جار کاتێك بەشداری مانگانە چالاك دەکات، لە پێناو هەندێك تایبەتمەندی، کە تەنها لە ڤێرژنی پریمیەم دا هەیە، ئاڵودەبووان ناچار دەکات پارەبدەن تاکو بتوانن دەستیان بەو تایبەتمەندییە دیارانە بگات، کە ئەمەش مۆدێلێکی بازرگانی(Business Model) ێکی تەواوە بۆ بەدەستهێنانی پارە، واتە وێب سایتەکە لە بنەڕەتدا بێ بەرامبەر ڕێ بە سەردانیکەرانی وێبسایتەکە دەدات بچنە نێو ڤیدیۆکان و سەیریان بکەن، بەڵام کۆمەڵێك تایبەتمەندی هێلراونەتەوە بۆ ڤێرژنە تایبەتەکە، تاکو ئاڵودەبوو ڕابکێشنە نێو ئەم ڤێرژنە و پارەی لێ دەستبخەن.

بە بڕوای پرۆفیسۆر Gail Dines ی پسپۆر لە بواری

کۆمەڵناسی و لێکۆڵینەوەی ئافرەتـان لە کـۆلێجی Wheelock و خاوەنی دامەزراوەی Culture Reframed، بابەتی پۆڕن یەکـێکە لە بەرهەمە ژەهراویەکـانی پیشەسـازی و هەڕەشـەیە بۆسـەر تەندروستی کۆمەل و تەندروستی دەروونی، ئەو پێـی وایە پـۆڕن هۆکارە بۆ زۆر کێشـە، بـۆتە هـۆی بـێ هیـوایی تـاك و دەڵێـت: بینیومە کە چۆن ئـاڵوودەبووان بە چـاوی پـڕ لە گریـانەوە داوای هاوکاری لێدەکەن بۆ رزگاربوون لەم خووە.

دەستدرێژی، تاوان، منداڵبازی

فیلمی پۆڕن تەنها قێزەوەنە و هیچی تر

لە ئەنجـامی ئەو دیـمەن و کـردارە نارێـك و نابـاوانەی، کە لەنێو فیلمە پۆڕنییەکان هەیە، چەندین کەسی کـردووە بە داوە و چەندین کەسی هێناوەتە بەردەم دادگـا، بە پێـی ئەوەی کە هـیچ سنوورێك نەماوە لەنێو فیلمەکاندا و هەمووشتێك دوور لە هەمـوو بەهـا ئەخلاقـی و ئـاینی و مرۆڤـایەتی چەنـدین کەس تووشـی گیروگرفت و چەندین خێزان تووشی لێکجیابوونەوە هاتوون.

تەمەنی ناوەندی سەیرکردنی پۆڕن

بەگوێرەی ڕاپرسی و توێژینەوەکان، ڕای جیاواز هەیە لەسـەر تەمەنی ناوەنـدی سـەیرکەرانی پـۆڕن، بەپێـی سـەرچاوەی وێـب سایتی کۆسـمۆپۆلیتان تەمەنـی ناوەنـدی، بـریتیە لە تەمەنـی (١١) یانزە ساڵی، کە ئەمەش دووبارە ڕێخۆشـکەرە بـۆ منـداڵان تـاکو قەبـوولی ئەوەبـکەن کە بەسـەریان دەهێـنن لە بـابەتی سێکسـی، ڕەنگ بێ هەندێ کات خۆیشیان بەدوای دابگەڕێن.

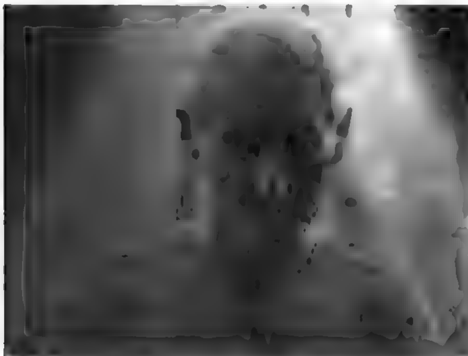


پۆرن و دەستدرێژی سێکسی بۆ سەر منداڵ

پۆرن یەکێکە لە هاندەرە سەرەکییەکانی دەستدرێژی کردن بۆ سەر منداڵ، بە جۆرێك کە هەردەم هۆکارێك بووە لە هاندانی بینەر، بۆ دەست درێژی کردنە سەر منداڵان و بیرکردنەوە لێی، ئەمیش لە ڕێگەی گۆڕینی بیرگۆڕینی بینەر بەرامبەر منداڵ لە پاکیزەترین مرۆڤەوە بۆ کاڵایەکی سێکسی، بەگوێرەی وێب سایتی Business insider بێت، تەنها قەبارەی وەبەرهێنانی پۆرنی منداڵان ساڵانە (٣٠٠٠٠٠٠٠٠٠) سێ بلیۆنە، کە ئەمە بۆ زۆری ڕێژەی وێب سایت و ڤیدیۆکانی پۆرنی منداڵان دەگەڕێتەوە لە دارك وێب، ئێمە نامانەوێ چەندین کاری قێزەونی بکەرانی ئەم کارە نا مرۆڤانەیە، بۆ خوێنەر بخەینە ڕوو، تەنها نموونەیەك لەم کەیسە باس دەکەین، تەنها بۆ پاڵپشتی دەرخستنی مەترسیەکانی پۆرنە.

تاوانبار پیتەر سکەللی Peter Scully

لەگەڵ باسکردنی دەست درێژی کردن بۆ سەر منداڵان و بازرگانی کردن بە منداڵان، هەردەم ناوی پیتەر سکەللی لە لوتکەدایە، ناوبراو تاوانبارکراوە بە ئەنجامدانی چەندین کاری ترسناك و دوور لە هەموو بەهایەکی مرۆڤایەتی، کە وێنەی زۆر کەم بووە لە مێژوودا، ئێستا کە بەندکراوە بە سزای مانەوە لە زیندان بۆ هەتاهەتایە چەندین تاوانی لەسەر ساغبۆتەوە بە بەڵگەوە.



تاوانبار لە دایکبووی ١٩٦٣/٠١/١٣ یە (تەمەنی ٥٧ساڵە) لە مالبۆرنی ئوسترالیا و دانیشتووی وڵاتی فلیپینە و تۆمەتبارە بە چەندین کاری قێزەونی سێکسی، پۆلیس تۆمەتباریانکردووە بە دروستکردنی فیلمێك لە لایەن تۆمەتبار، کە هەڵساوە بە دەست درێژیکردن بۆ سەر منداڵێکی کچ، کە تەنها تەمەنی (١٨) هەژدە مانگ بووە، بە هەڵگەڕاوەیی بە قاچەکانی هەڵیواسیوە و خۆیی و دوو تاوانباری تری فلیپینی دەستدرێژیان کردۆتە سەری و ئازاریان داوە ، ئێمە زانیاریمان نییە لەسەر قەدەری منداڵەکە، بەڵام تۆمەتبار ئێستا لە زیندانە، ئەوەی تاوانبار کردوویەتی کۆمەڵێك تاوانی بێ هاوتان، تەنانەت تۆمەتبارە بە ئەنجامدانی لقێك لە

پۆرنـــۆگرافی کە پێـــی دەڵـــێن (ســـناف-پـــۆرن) کە تیایـــدا دەســـتدرێژیکراو لە ئەنجـامی بەرگـــری هەبێـــت، یـان نـا دژی دەستدرێژیکەر ئازار دەدرێت تاکو مردن.

ئەو تاوانـــانەی کە لەســـەری ســـاغبۆتەوە و بەهـــۆیەوە پێـــی بەندکراوە:

١-بازرگانی و کڕین و فرۆشتن بە مرۆڤ، تاوانی یەکەمی.

٢-پێنج حاڵەتی دەســتدرێژی کــردن بــۆ ســەر کچانی تەمەن خوار (١٨) هەژدەساڵی.

٣-بەرهەمهێنانی فیلمی دەستدرێژی سێکسی بۆ سەر منـداڵان، کە توندوتیژیشی تێدا بەدیدەکرێت.

٤-ئازاردان، تـا ڕادەی کوشـتنی کچێکـی (١١) یـانزە سـاڵان هەروەك لەسەری دەگێڕنەوە.

پیـــتەر تۆمەتبـــار کـــراوە بەوەی کە بـــازنەیەکی فراوانـــی (دەستدرێژیکردنی بـۆ سـەر منـداڵان) دروسـتکردووە و چەنـدین ڤیدیۆی دەستدرێژی بەرهەم هێناوە و بەشـێوەی پارەدان بـۆ هەر سەیرکردنێك فرۆشتووە لە دارك نێت.

لە یەکێك لە کەیسەکانی تر، تۆمەتبارکراوە بە هەڵخەڵەتاندنی دوو کچـی هەرزەکـار لەلایەن هـاوڕێ کـچەکەی پیـتەر، تـاکو بانگێشـتیان بکـات بـۆ خـواردن و دواتـر لە لایەن پیـتەرەوە سەرخۆشکراون و دەستدرێژیان کراوەتە سەرو ڤیـدیۆ و وێنەیـان گیراوە، کاتێکیش کچەکان ویستویانە ڕابکەن، لەلایەن پیتەرەوە قەبریان پێهەڵکەنراوە و هەڕەشـەی ناشـتنی لەنـاو ئەم قەبـرانە لـێ کردوون، هەروەکو داواکاری گشتی ئاماژەی پێـدەکات، گـوایە

دوای ئەوەی هـاوڕێ کـچەکەی پیـتەر دوای ئەوەی هەسـت بە پەشـیمانی دەکـات و حـاڵی پەرێشـانی ئەم کچـانە ئەبینێـت، هەڵدەستێ بە ئازادکردنیان.

لە ڤیـدیۆ هەرە ترسـناکەکان کە پیـتەر بەرهەمـی هێنـاوە بەناوی(تێکشـکاندنی دەیسـی)، تیایـدا پیـتەر و هاوکـارە تاوانبارەکـانی تـری، کە فلیپینـین هەڵسـاون بە ئـازاردانی چەنـد کچێـك، بەناوەکـانی لیـزا(١٢سـاڵ)، سـندی(١١سـاڵ) لەگەڵ دەیسی(١٨مانگ)، نرخـی فرۆشـتنی ئەم فـیلمە لە دارك نێـت، بە هەنـدێ کەس فرۆشـراوە بە نرخـی یەك دەفـتەر دۆلار، کە لە وێبسایتی خۆی بەناوی (خۆشی بێ سنور) بڵاوی کردۆتەوە.

چۆن دەستگیر کرا و چۆن باندەکەی ئاشکرابوو

دوای ئەوەی فیلمـی (تێکشـاکندنی دەیسـی) کەوتە دەسـت یەکێك لە هاوڕێکانی پیتەربەناوی ماثیو دەڤید گراهام Matthew David Graham کە خۆیشی یەکێـك بـوو لەوانەی کە لە دارك نێـت ڤیـدیۆی پـۆرنی، کە ئـازاردانی منـداڵانی تێـدابوو بـڵاو دەکردەوە، هەستا بە بڵاوکردنەوەی چەند پـارچەیەك لە فـیلمەکە لە تایبەتەوە بۆ ڕای گشتی، تاکو سەرنجی کڕیـارانی ئەم جۆرە فیلمـانە ڕابکێشـێ، دوای ئەوەی کە بـووە جێگـای سـەرنج لای ڕای گشتی و لایەنەکانی یاسادانان، یەکەم لایەن کە هەڵسـان بە کردنەوەی مەلەف و لێکۆڵینەوە، تیمی نەهێشتنی چەوسـاندنەوەی نیشـتیمانی هۆڵەنـدی بـوون، هەڵسـان بە لێکـۆڵینەوە و گەڕان بە دوای شـوێنی قوربانییەکـان، بەدوای ئەوانەوە ئاژانسـی تـری نێودەوڵەتی، وەکو مانهاتن، دەسـتیان بە لێکـۆڵێنەوە کـرد لەسـەر

کەیسەکە، دواجار تۆمەتبار لە شاری (مالای بالای) لە وڵاتی فلیپین لە ٢٠١٥/٠٢/٢٠ دەستگیرکرا، لێکۆڵەران بە(٦) شەش دۆسیەوە ڕەوایی دەستگیرکردنی تۆمەتباریان دەستەبەرکرد، هەر زوو پۆلیسی لێکۆڵینەوە دەستیان کرد بە گەڕان بە دوای ئەو (٣) سێ قوربانییەی کە لە فیلمەکەدا دەرکەوتبوون، وا دیاربوو لیزا و دەیزی لە ژیان دامابوون، سەرەڕای چەند برینێکی قووڵی دەیزی کە لە ئەنجامی ئەشکەنجەی جەستەیی دروسبووبوون، بە چارەسەرکراوی دۆزرایەوە، بەڵام هەرچی سندی تەمەن (١١) یانزە ساڵان بوو بەکوژراوی دۆزرایەوە، دوای دانپێدانان لە لایەن تاوانبارەوە، بەشێوەیەك کە ئازار و ئەشکەنجەی زۆر درابوو تا حاڵەتی مردن و هەر لە لایەن قوربانی خۆیشیەوە قەبری پێهەڵکەندرابوو بۆخۆی. بەگوێرەی هەواڵەکانی تەلەفزیۆنی n-tvئەڵمانی تاوانبار دەستدرێژی کردۆتە سەر (٧٥) حەفتاوپێنج کچ، تۆمەتبارکراوە بە تاوانی دەستدرێژی بۆ هەر (٧٥) حەفتاوپێنج کچەکە و لەگەڵ هاوکارەکانی ڕووبەڕووی دادگا کرانەوە، کە لەمانەی خوارەوە پێکهاتبوون:

-کریستچن رۆچ ی بەرەگەز ئەڵمانی

-ئەلئیا چیا ی بەڕەگەز فلیپینی.

-ئەلیکساندەر لوو ی بەڕەگەز فلیپینی.

-هانێل سەیتانۆ دیئۆلیڤێرا ی بەرەگەز بەرازیلی کە دکتۆریش بوو.

لە ئۆکتۆبەری ساڵی ٢٠١٥، ئەو ژوورەی کە پیتەر تاوانەکانی تێدا ئەنجام دابوو و سەرجەم بەڵگە ڤیدیۆیی و کەرەستەکانی تری تاوانبار بە سوتێنراوی دۆزرانەوە، بە جۆرێك کە سەرجەم

بەڵگەکانی تاوانکاری لەناوچووبوون، هەندێ لایەن پێیان وایە پیتەر بەرتیلی داوە بە پۆلیسی لۆکاڵی کە دیاردەیەکی باوە لە فلیپین، تاکو بەڵگەنامەکان بسووتێنن.

دواجار لە ١٣-٠٦-٢٠١٨ دادگا بڕیاری هەمیشەیی لە بەندیخانە بۆ پیتەر و کچە هاوڕێکەی بەناوی ئەلڤاریز دەرکرد، مارگارێت ئەلکولۆ ی ڕێکخەری پرۆژەکانی پێشووی ئۆفیسی نەتەوە یەکگرتووەکان، بۆ دەرمان و تاوان و هەروەها پسپۆر لە بواری لێکۆڵینەوەی تاوانکاری دەرهەق بە منداڵان، ئەم کەیسەی ناو برد بە کەیسە هەرە تۆقێنەرەکان کە تا ئێستا بینیبێتی.

کاردانەوەکان

پێویستە دەرهێنەران و خاوەنانی سایتە پۆرنییەکان سزابدرێن

بەهۆی ئەو هەموو کێشەیەی کە لە ئەنجامی سەیرکردنی فیلمە پۆرنییەکانەوە سەرهەڵدەدات، چەندین ڕێکخراو و دامەزراوەی جیهانی داوای داخستن و سزادانی دەرهێنەران دەکەن، خاوەنانی فیلمە پۆرنییەکان بە توندرین شێوە سزابدرێن، لە خوارەوە دەقی داواکاری یەك ڕێکخراو دەخەینە ڕوو:

هەر میدیاو دەزگایەك کە هانی دەستدرێژی کردن و توندوتیژی سێکسی بدات، ئەوا کارێکی تا سەر ئێسقان هەڵەیە و پێویستە بە زووترین کات لابربدرێت و بسڕێتەوە و بەردەست نەبێ بۆ خەڵك، ئەبێت بڵاوکارانی ئەم فیلمانە بەرپرسیاربکرێن لە بەرامبەر هاندانیان بۆتاوان و دەستدرێژی و توندوتیژی سێکسی.

ئینتەرنێت بریتیە لە تۆڕێکی بەرفراوانی جیهانی، کە هەموو کۆمپیتەرەکانمان بەیەکەوە دەبەستێتەوە، پێویستە دەست بەجێ ئەم تۆڕە پاکبکرێتەوە لە هەر مەترسییەك بۆ سەر منداڵان و ئافرەتان کە پۆرنیش یەکێکە لە مەترسییەکان.

ڕێکخراوی ئافرەتانی ڕینج The RINJ Foundation women

شایەنی باسە بەپێی ئەو پۆلێنەی کە سەرچاوەکان خستویانەتە ڕوو، سێ چین، لە چین و توێژەکانی کۆمەڵگە، کە زۆر بە توندی دژایەتی پۆرنۆگرافی دەکەن، بریتین لە توێژی ئاینی، فێمینیزم و توێژی یاساناسان.

مامەڵەی وڵاتان لەگەڵ پۆڕن

ئەگەر پێت وایە چەند خولەکێك سەیرکردنی پۆڕن هیچ زیانێکی بۆت نابێت، ئەوە هەڵەیت!! جگە لەوەی کە وەکو ماددەیەکی بێهۆشکەر ئاڵوودەت دەکات، بەڵکو پەلکێشی نێو تاوانیشت دەکات، لەبەر مەترسی و زیانە زۆر و زەبەندەکانی پۆڕن، لە هەندێ وڵاتدا بەرهەمهێنان و بڵاوکردنەوەی فیلمی پۆڕن بە تاوانێکی گەورە هەژمار دەکرێت، هەندێ جار سزاکەی مردن دەبێت، وەکو وڵاتانی ئێران و کۆریای باکور،

لە ئوستراليا تەنها لە (٢) دوو شار نەبێت باقی شارەکانی تر بەرهەمهێنان و بڵاوکردنەوە و دابەزاندنی ڤیدیۆی پۆڕنی بۆ سەر ئینتەرنێت قەدەغەکراون.

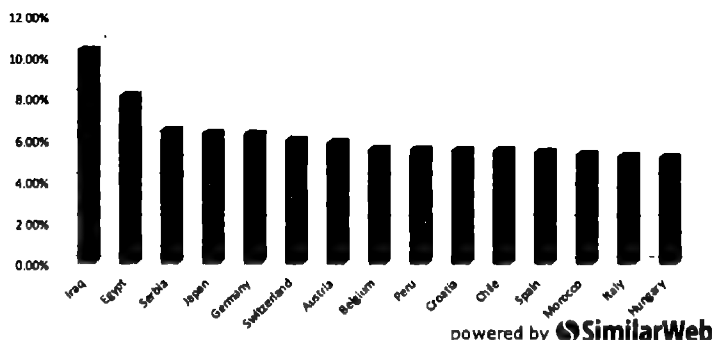
لە هەندێ وڵات تەنانەت سەیرکردنیشی سنوردارکراون،

لەپێناو هێشتنەوەی بەهاکانی ڕەوشت و ئاین و دابونەریت، وەکو وڵاتە ئیسلامیەکانی: تورکیا، پاکستان، عەممان، شانشینی ئیماراتی یەکگرتوو و ئەریتریا، تەنها لە ڕێگەی VPN دەتوانن بچنە نێو سایتە سێکسییەکانەوە، هەندێ وڵات تەنانەت خودی VPN یشیان بان کردووە لە پێناو دەست پێ ڕانەگەیشتنیان بە پۆرن بە هەر شێوەیەك.

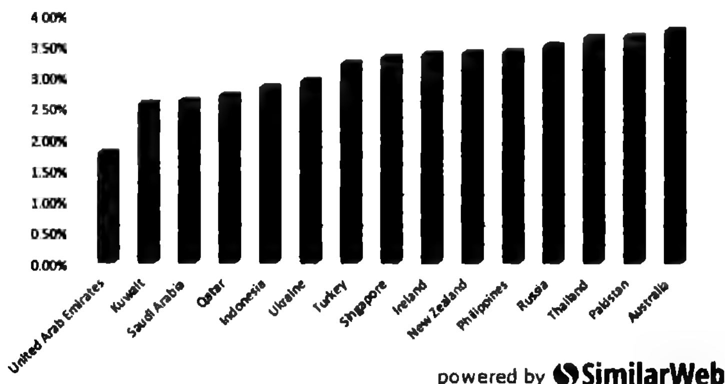
عێراق پێشەنگی ئەو وڵاتانەیە کە سەیری پۆرن دەکەن

پێت سەیر نەبێت کە یەکێك لە وڵاتانی ئیسلامی، لە ڕیزبەندی هەرە پێشەوەی ئەو وڵاتانە بێت کە سەیری پۆرن دەکەن، بەڵێ هەندێ وڵاتانی ئیسلامی زۆرترین سەردانیکەرانیان هەیە بۆ سایتە پۆرنییەکان، ڕەنگ بێ ئەمە زۆرجار بەهۆکاری موحافیزکاری ئەو وڵاتانە بگەڕێننەوە، بەڵام لە هەمان سەرچاوە کە ئەم سەرژمێریەی ئەنجام داوە، دووبارە چەند وڵاتێکی ئیسلامی لە پێشەنگی ئەو وڵاتانەن کە سەیری پۆرن ناکەن.

عێراق یەکەمین وڵات و میسر دووەمین وڵاتن کە لە ڕیزبەندی ئەو (١٥) پانە وڵاتانە کە هاوڵاتیانیان زیاتر سەیری پۆرن دەکەن.



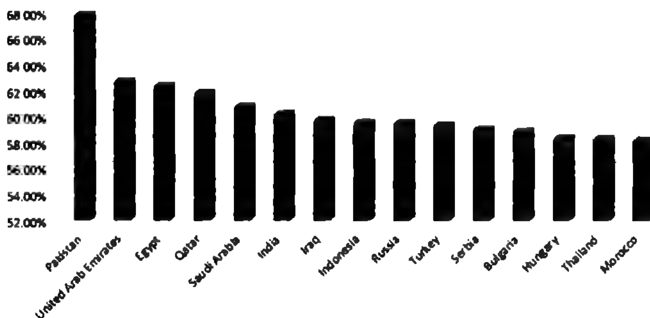
لە هەمان کاتدا هاوڵاتی ئەو وڵاتانەی کە کەمترین سەیرکردنیان هەیە بۆ سایتە پۆڕنۆکان، هەر وڵاتانی ئیسلامین، هەر وەك لە چارتەکە ئاماژەی پێکراوە.



ئەگەر سەیری چارتەکە بکەین دەبینین، یەکەمین وڵات کە کەمترین هاوڵاتیانی سەیری پۆڕن دەکەن، وڵاتی شانشینی یەکگرتووی ئیماراتە، کە وڵاتێکی ئیسلامییە، بە دوای ئەوەوە

(٣) سێ وڵاتی تری عەرەبی دێن، کە هەر سێکیان وڵاتانی ئیسلامین، کەمترین سەردانیکەرانیان هەیە بۆ سایتە پۆڕنییەکان، بە دوایدا چەند وڵاتێکی تری ئیسلامی دێن، کە وڵاتانی وەکو: تورکیا، ئەندەنوسیا، فلیپین و پاکستان دەگرێتەوە، کە وڵاتانێکن دووبارە کەمترین سەردانیکەرانی سایتە پۆڕنۆکانیان هەن، ئەو وڵاتانەی تر کە لە چارتەکەدا ئاماژەیان پێکراوە هەندێکیان دووبارە ڕێژەی هاوڵاتیانی موسوڵمانیان زۆرن لە هەندێ وڵات دا دەگاتە ١٤% لە کۆی ڕێژەی دانیشتوانیان.

دووبارە وڵاتانی ئیسلامی لە پێشەنگی ئەو وڵاتانەن کە زۆر بەخێرایی لە سەیرکردنی پۆڕن دەردەچن، واتە لەگەڵ کردنەوەی سایتەکان چەند خولەکێکی پێناچێت لێی دەرئەچن، هەروەك لەم چارتەی خوارەوە ئاماژەی پێکراوە.



ئەگەر سەیر بکەین دووبارە وڵاتانی وەکو: پاکستان، شانشینی یەکگرتووی ئیمارات، میصر، قەتەر، سعودیە، عێراق، ئەندەنوسیا،

تورکیا و مەغریب لە پێشەنگی (١٥) پانزە وڵاتانن، کە ئەمەش سوپرایز نییە، چونکە هەردەم هاوڵاتی وڵاتانی ئیسلامی ئەمە بە تاوان ئەزانێ و نە لە کلتور و داب و نەریتی ڕێگە پێدراوە، نە لە ئاینیان دا ڕێگەپێدراوە، ئەمەش هەردەم وایان لێدەکات کە زۆر بە زوویی لێی دەرچن لە پێناو پاراستنی خۆیان، لە ئابڕ و یاخود لەبەر ترسیان لە ئیمانی خۆیان.

ئەگەر بێت و چەند لێکدانەوەیەك لەسەر ئەم سەرژمێریانە هەڵێنجین، بۆمان دەردەکەوێت کە:

١- ئەو وڵاتە ئیسلامیانەی کە زۆرترین کێشەیان تێدایە، وەکو عێراق و میصر، لە ڕیزبەندی ئەو وڵاتانەن کە زۆرترین سەردانیکەریان هەیە بۆ سایتی پۆڕن، کە دەکرێت ئەمە بگەڕێندرێتەوە بۆ ناجێگیری باری دەروونی تاکی عێراقی، دەتوانین چەندین توێژینەوە لەبارەی پەیوەندی نێوان نەخۆشی و ناجێگیری باری دەروونی و شەڕ و ئاژاوە و نا سەقامگیری وڵات و ڕێژەی پەنا بردنە بەر پۆڕن، وەکو ئارامکەرەوەیەکی ناپەسەند و پڕ زیان ئەنجام بدەین و دەرەنجامی زانستیانەی تری لێ هەڵبهێنجین.

٢-ئەگەر سەرنج بدەین ئەو وڵاتانەی کە پابەندترن بە ئاین، کەمتر سەردانیکەرانی پۆڕنییان هەیە، کە دەکرێت ئەم ئەنجامە وەکو چارەسەرێکی گرنگ سەیربکرێت و لەڕێگای ئاین و سرووتەکانی تاکی دوور لە پۆڕن پەروەردەبکرێ.

٣-ئەو وڵاتـانەی کە پـۆرن تیایانـدا قەدەغە و سـنوردارکراوە، کەمترین سەردانیکەرانی پۆرنییان هەیە، کە دەکرێت لە ڕێگـای یاسا و دامەزراوە دەستوورییەکان ئەمە ڕێکبخرێت.

٤-ئـازادی سێکســی کـاری نەکـردۆتە سـەر کەمکـردنەوەی ڕێژەی سەردانیکەرانی پۆرن، وڵاتانی ڕۆژئـاوا بە نمـوونە، کە لە گەڵ ئەم هەموو ئازادیەی کە هەیانە لە بابەتی سێکسـی، کەچـی هێشتاش لە سەیرکردنی پۆرن لە لووتکەدان.

بەشی شەشەم

زیانە تەندروستییەکان

زیانەکانی بۆ مێشك

ئالوودەبوون بە پۆرن، زیان بەو بەشەی مێشك دەگەیەنێ کە بەرپرسە لە هەڵسوکەوت و خووڕەوشت.

یەکێك لە زیانەکانی تری پۆرن ئەوەیە، کە بەشی پێشەوەی مێشك prefrontal cortex تووشی داڕمان دەکات، کە بەرپرسە لە جێبەجێکردنی فەرمانی هەڵسوکەوتکردن و ورە و هاندانی کەسەکە، ئەمە بەگوێرەی وتەی توێژەر Rachel Anne Barr لە زانکۆی لاڤاڵ لە کەنەدا.



داڕووشان لە بەشی پێشەوەی مێشك، تووشی نەخۆشی hypofrontality مان دەکات، کە وادەکات مرۆڤ بە زۆر لەخۆکردن، خۆی وا دەربخات کە کەسێکە ئاسایی ڕەفتار دەکات، هەروەها لە بڕیاردان زۆر سست دەبێت، ئەتوانین نموونەیەکی بەرچاو بێنینەوە بۆ ئەم بابەتە، بە نموونە هەرزەکار لە تەمەنی هەرزەکاری خۆیدا، لەبەر ئەوەی سەرەتای باڵغ بوون و تێگەیشتنیەتی لە بابەتە سێکسییەکان، لەبەر ئەوە سەیردەکەین

هەردەم ئەم سیفەتانەی خوارەوەی تێدایە:

١-هۆشیاری کەمە و بە ئاگا نییە، هەردەم خەیاڵ بردوویەتی.

٢-لەگەڵ دەوروبەر پەیوەندی بەهێز نییە و حەزی بەتەنهاییە.

٣-زۆر شت هەیە کە لەبەرژەوەندی ئەو خۆیەتی گرنگی پێبدا، کەچی هیچ گرنگی پێنادا.

٤-لە بڕیاردان لاوازە و بە ئاسانی ناتوانێ بڕیاربدات.

٥-هەڵسوکەوتی بە شێوەیەك ئاسایی نییە کە دەوروبەرەکەی هەستی پێدەکەن.

ئینجا بەشێك لەم خاڵانە ئاماژەن بۆ ئەو نەخۆشییەی کە باسمان کرد، کە لە ئەنجامی زۆرتر مومارەسە کردن وپەیوەست بوون بە بابەتی سێکسی و سەیرکردنی پۆڕن(وەکو ئەوەی کە لەم سەردەمەدا دەگوزەرێ و بە ئاسانتر هەموو کەسێك دەستی پێدەگات).

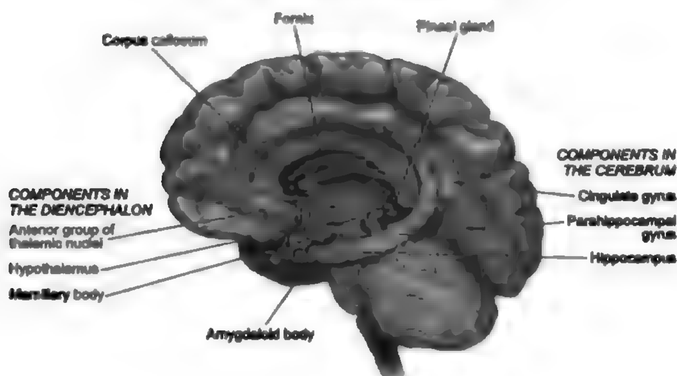
پۆڕن چۆن کاردەکاتە سەر مێشك؟

ئینجا باوەڕ دەکەیت، یان نا پۆڕن زیانگەلێکی وای هەیە لەسەر مێشك، ڕەنگە تا ئێستا نەتبیستبێت، ئیتر ئێمە هەنگاو بە هەنگاو بە زمانێکی فرە سادە زیانەکانی باس دەکەین.

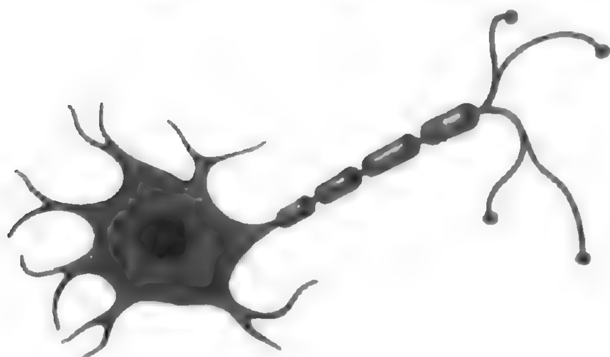
مرۆڤ چۆن پێویستی بە خۆراك و بە ئاو و هەوا و ...هتد هەیە، ئاواش پێویستی بە سێکس و جووت بوون هەیە، لە ڕاستیدا سێکس چەند بەشێك لە مێشکدا چالاك دەکات، وەکو بەشەکانی لیمبیك سیستەم، کە هەستەکانی توڕەیی و ترسیش کۆنترۆڵ دەکاو بەرپرسیارە لێی، هەروەك زانا .Joseph J

Plaud بـاوەڕی پێیەتـی، کە هاوکـات نـاوبراو یەکـێکە لە دەروونناسـانی دادوەری پزیشـکی لە شـاری بۆسـتنی ویلایەتـی ماساچوسـتس لە میـانی تـوێژینەوەی لەبارەی کاریگەرییەکـانی پۆڕن.

The Limbic System



بەگـــوێرەی توێژینەوەکـــان ئـــاڵوودەبووانی پـــۆڕن هەردەم مێشکیان کەمتر چالاك و کەمتر بارگاویی دەبێـت، تەنـانەت لە هەندێ بەشی مێشك دا بچووك بوونەوەش ڕوویداوە،



ئاشکرایە کە مێشك لە دەمارەخانەکان پیکهاتووە، کە ژمارەیان دەگاتە نزیکەی (١٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠) سەد بلیۆن خانە، ئەم خانانە هەموویان ئاماژە و سیگناڵ ئاڵوگۆر دەکەن، لە نێوان خۆیان و باقی دەمارەخانەکانی تری لەشی مرۆڤ، واتە بە بەردەوامی سیگناڵ وەردەگرن و دەیدەنەوە، با بە نموونەیەك ڕوونی بکەینەوە:

کاتێك دەتەوێت ئامێری مۆسیقی گیتار بژەنی، کاتێك ئەم بڕیارە ئەدەیت مێشك ئاماژە دەنێرێت لە دەمارەخانەوە بۆ خانەدەماری پەیوەست بەم کردارە، واتە لە خانەکانی مێشکەوە تاکو لە ڕێی دەمارەخانەکانەوە دەگات بە دەمارەخانەکانی لەش، کۆتا شوێن دەستە کە لە ڕێی کۆتا سیگناڵەوە ئاگادارکراوەتەوە، کە بجوولێت و ئامێرەکە بژەنێت، ئەم کردارە چۆن ڕوویدا؟ لە ڕێگەی گواستنەوەی سیگنالی جولاندنی دەست لە دەمارەخانەوە بۆ دەمارەخانە تاکو گەیشتە دەست و جوولاندی، ئەمە هەمووی بە یەك ئاماژەی ئاخنراو لە خانەیەکەوە بۆ خانەیەك ڕووی دا، ئینجا ئەم خانە بە خانە گواستنەوەیە، ڕێڕەوێك دروست دەکات، لە مێشکەوە تاکو دەگاتە ئەندامی پێویست بۆ بەجێگەیاندنی ئەم کردارە، پێی دەوترێت (ڕێڕەوی دەماری)، ئیتر ئەم ڕێڕەوە لە مێشك دا خەزن دەبێت، هەر کاتێك کە گیتارەکەت پێ ئەدەن، بە هەمان ڕێڕەو ئاماژەکان دەگوازرێنەوە.

ڕێڕەوە دەمارییەکان وەکو توولە ڕێگاکان و جۆگەلەکانی نێو دارستان و باخچەکانن، چۆن توولە ڕیگاکان هەرچەندە خەڵك و گیانەوەرانی پێدابڕوات ئاوا ڕێگاکان هەمیشەیی تر دەرەکەوێ و فراوانتر دەبێت، یان چۆن جۆگەلەیەك هەر چەند ئاوی زیاتر پێدابڕوات فراوانتر و هەمیشەیی تر دەرەکەوێت، یان

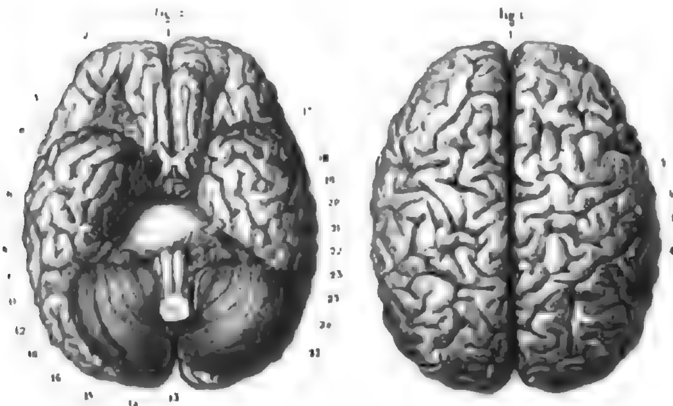
چۆن باخچەیەکی پڕ لە فریزی ڕوواو ئەو شوێنەی کە خەڵکی پیادەروا وەکو ڕێڕەوێکی لێدێت و هیچ گیای لەسەر شین نابێت و لە دورەوە هەست پێدەکەیت، ئەمە ڕێی پیادە و پێدا ڕۆشتنە و تۆش بەهەمان تووله ڕێدا دەڕۆیت، ئاواش ڕێڕەوە دەمارییەکان هەر چەندەی هەمان کردار دووبارە بکەینەوە و هەمان ئاماژە بە هەمان ڕێڕەودا بڕوات، ئاواهی ڕێگا و ڕێڕەوەکە، کە لە مێشکەوە تا ئەندامی پەیوەست و پێویست بۆ ئەم کردارە فراوانترو گەورەتر و بەهێزتر دەبێت.

با نموونەی زیاتر بێنینەوە، کاتێك کە بۆ یەکەمین جار دەست ئەدەیتە کیبۆردی کۆمپیتەرەکەت، چەند خولەك، یان چەند چرکەیەکی پێویستە تاکو بتوانی پیتەکانی سەر کیبۆردی کۆمپیتەرەکە ببینیەوە، بەڵام بە تێپەڕبوونی کات، وورده وورده دۆزینەوەی پیتەکان ئاسانتر دەبێت، دواتر وات لێ دێت لە کەمترین کات کە نەگاتە دوو، یان سێ چرکە پیتەکانی پێویستە لەسەر کیبۆردەکە بدۆزیتەوە، دواتر وای لێ دێت بە بێ ئەوەی سەیری کیبۆردەکە بکەیت دوگمەی هەر پیتێك ئەدۆزیتەوە و لە ماوەی کەمتر لە خولەکێك سەیرەکەی چەند ڕستەیەکت نووسیوە نەوەك چەندین وشە!! پرسیارەکە ئەمەیە چۆن و بەچی وات لێهات لە گەڕان بۆ پیتێك چەندین چرکەی پێویست بێ، بە سەیرکردنی کیبۆردیشەوە، بۆ داگرتنی هەمان پیت لە کەمتر لە چرکەیەك بەبێ سەیرکردنی کیبۆرد؟!!

هەمان شت ئەتوانی لەسەر زۆر شتی تر بیسەلمێنین، وەکو لەبری بەسەربردنی چەند خولەکێك بۆ لێکدانەوەی هاوکێشەیەکی بیرکاری، لەبەرئەوەی چەندین جار هەمان کردارت دووبارە کردۆتەوە، سەیرەکەی کەمتر لە چەند

چرکەیەك ئەتوانی وەڵامی هاوکێشە بیرکاریەکە بدەیتەوە.

بزانە کە مێشك ئەندامێکی هەمیشە برسیە، لە ۲% ی کێشی لەشی پێك نەهێناوە لە کاتێکدا ۲۰%ی ووزە و ئۆکسجینی



لەشی پێویستە، ئەم ڕێژە زۆرە لە پێویستی مێشك بۆ ئۆکسجین و ووزە لەبەر ئەم هەموو چالاکیە دەماریەیە کە بە بەردەوامی ئەنجامی دەدات، سەرەڕای ئەو کردارانەی کە مێشك خۆنەویستانە ئەنجامی دەدات بۆ کارکردن و ڕاپەراندنی سەرجەم ئەندامەکانی جەستە، لە هەمان کاتتدا هەموو ئەم کردارە خۆویستانەی کە مرۆڤ پێویستیەتی بۆی ڕادەپەڕێنێ.

ئینجا مێشك لە هەر کردارێك جا جوولەیە، بینینە، بیستنە، یان بۆنکردنە...هتد مێشك ڕێڕەوێکی دەماری دەکاتەوە و بە دووبارە بینینەوەی، یان بیستنەوەی، یان دەستلێدانەوەی هەمان شت، هەمان ڕێڕەو بە کاردێنێت، ئینجا کام ڕێڕەوی کە زۆر بەهێز بێ و زیاتر مێشك بخاتە جوولە و بیخاتە خرۆشان، ئەمیان لەهەر هەموویان زیاتر پەسەندکراوە، لەناو مێشکدا

ڕووبەڕووبـونەوەیەکی زۆر هەیە، لە نێـوان ڕێڕەوەکـان، کـامەی لەهەر هەموویـان بەهێزتربێـت ئەمیـان زیـاتر پەسـەندە و دووبـارە ئەکرێتەوە لە لایەن مێشك، هەنـدێ ڕێـڕەو هەیە لەبەر لاوازییـان لە خرۆشانی مێشك هەمیشـە لە ڕیزبەنـدی کۆتاییەکـانن، یـان بە ڕێڕەوی تر جێیان دەگیرێتەوە.

ئەو ڕوونکردنەوەی سەرەوە لەبەر ئەوەمـانە، کە بـزانین ئـاخۆ ڕێڕەوی دەماری کە بۆ سەیرکەرانی پۆڕن دەکرێنەوە چۆنە و لە کام ڕیزبەندی دایە؟

پۆڕن ڕێڕەوانێکی دەماری دروست دەکات، کە هاوتای نیـیە و بە دەگـمەن بـابەت هەیە جێگـای ڕێـڕەوی پـۆڕن بگـرێتەوە، تەنـانەت خـودی سێکسـکردن بە شـێوەیەکی ڕاسـتەوخۆ، هەر ئەمەش وای لە هەندێ کەسی ئاڵوودەبوو بە پۆڕن کـردووە، کە تەنانەت لە کاتی سەرجێیش دا پەنا بۆ سەیرکردنی پۆڕن ببات و سێکسی ڕاستەقینەکەی دەبێـتە دووەم سـەرچاوەی ورووژانـی، لە کاتێکـــدا ڤیـــدیۆ پـــۆڕنییەکە دەبێـــتە ســـەرچاوەی یەکەمـــی ورووژانەکە.

مێشك بچووك دەکاتەوە

لە ســـاڵی ٢٠١٤ دا تـــوێژینەوەیەك لە جۆرنـــالی JAMA Psychiatry بڵاوکرایەوە، تیایدا ئاماژە بەوە ئەکات ئەو پیاوانەی کە بەشـێوەیەکی بەردەوام سـەیری پـۆڕن دەکەن، قەبـارەی مێشـکیان بچـووکترە و ئەو بەشـەی مێشـك کە پێـی دەوترێـت Striatum پەیوەنـدی و گەیانـدنێکی کەمتـر بەدی ئەکرێـت لە کەسـێك کە ئـاڵودەی پـۆڕن نیـیە، کە ئەم بەشـە بەرپرسـیارە لە سیستمی پاداشت پێدان لە مێشکدا.

هەروەك تـــویژەران لە تویژینەوەیەکیـــان دا کە ئاراســـتەی دامەزراوەی Live Science یان کردووە، ڕایانگەیاندووە کە ئەم بەشەی مێشك بچووك بۆتەوە لە ئـاڵوودەبووانی پـۆڕن، چـونکە ئەوان ڕاهاتوون و بەردەوامن لە سەیرکردنی پۆڕن، هەر بـۆیە بە تێپەربوونی کات ئەم بەشە کەمتر کاردانەوەی دەبێـت بـۆ پـۆڕن، کەمتر چالاك دەبێت و کەمتر پاداشتی کەسەکە دەکـات، ئەوەی کە جێگای سەرسـووڕمانە ئەو کەسـانەی کە بەردەوام پەسـتن و خەمۆکین لەگەڵ ئەو کەسانەی کە ماددەی کحوولی دەخۆنەوە، هەمان کێشەی بچووك بونەوەی ئەم بەشەی مێشکییان هەیە.

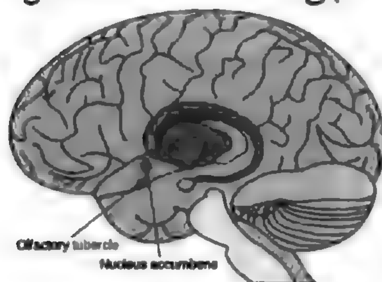
ئەو کەسانەی خەمۆکین زیاتر پەنا بۆ سەیرکردنی پۆڕن دەبەن

ئینجا بە بڕوای هەندێك تویژەر بچووك بوونەوەی ئەم بەشەی مێشـــك Striatum ڕەنگبـــێ ڕاســـتەوخۆ لەبەر ئەوە نەبێـــت، کە بەردەوام ســـەیری پـــۆڕن بکەیـــت، بـــۆیە بچووکبـــوونەوەکە ڕوویـــداوە، بەڵکـــو پێیـــان وایە ئەو کەســـانەی کە خەمـــۆکین و گرفتاری نەخۆشی دەروونین، زیاتر لە کەسانی تر پەنا دەبەنە بەر سەیرکردنی پۆڕن، لە پێناو بەگەڕخستنی سیستمی پاداشـتکردن و لە پێناو کەمکردنەوەی پاڵەپەستۆی دەروونی و خۆ ڕزگـارکردن لە گرێی دەروونی.

بینایی کپ دەکات

هەرچەند ئەم حاڵەتە دەگمەنە، بەڵام یەکێکی ترە لەو کۆمەڵە زیانانەی کە مرۆڤ بە سەیرکردنی پۆرن تووشی دەبێت.

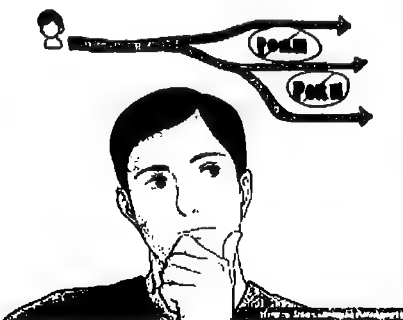
ئەو بەشەی مێشك کە بەرپرسیارە لە بینین و پرۆسێسی گرافیك و وێنە، خامۆش دەبێت لە کاتێکدا، کە کەسەکە ئاڵوودەی پۆرن بووبێت، ڕەنگ بێ ئەمەش بەهۆی ئەوەوە بێت کە لە کاتی سەیرکردنی دیمەنی سێکسی، ڕێژەیەکی زۆر لە خوێن بگەڕێتەوە بۆ ئەم بەشەی مێشك لە پێناو



بەخشینی وزە پێی لەبەر ئەوەی لە کاتی سەرنجدانی دیمەنە سێکسیەکە، سەیرکەر بە وردی سەیری بەشە بچووکەکان و کردارەکانی نێو ڤیدیۆکە دەکات و سەرنجی تەنها لە سەر شوێنە هەستیار و کردارە سێکسیەکانە و وردتر سەیری ڤیدیۆکە دەکات، ڕەنگە ئەو کەسەی سەیری پۆرن دەکات، هەرگیز بەلایەوە گرنگ نەبێت، کە باکگراوەندی ڤیدیۆکە و ئەوەی تێیدا هەیە هیچ گرنگیەکی هەبێ بۆ بینەر، ئەمە جگە لەوەی چاو ماندوو دەکات بەهۆی زۆری سەرنجدان و کەمتر چاوتروکاندن.

تێکەڵەی پرۆتینی DeltaFosB و ڕۆڵی لە ئاڵوودەبوون

باسی ئەو ڕێڕەوە دەماریانەمان کرد، کە وتمان وەکو توولە ڕێی نێو دارستان و باخچەکانن، ئێستاش لەسەر هەمان نموونە، ئەم تێکەڵە پرۆتینییە ڕۆڵی شۆفلێك دەبینێت، یان گەشتیارانێك دەبینێت کە لەبەر زۆر هاموشۆیان بە هەمان ڕێگادا ڕێگایەکی سرووشتی دروست دەکەن، ئەم تێکەڵەیە کە دروست دەبێ لە مێشك و بەناو ڕێڕەوەکە دا گوزەر دەکات، لە ئەنجام دا سەنتەری چێژپێدان لە مێشك دەوروژێنێ و چێژێکی زۆر دەدات بە ئاڵوودەبوو و لە بیرەوەریشیدا تۆماری دەکات، بە بینەر دەڵێ ئەم ساتە لە بیرەوەریدا ئەمبار بکە، ئەمە سەرچاوەیەکی بەهێزە بۆ چێژپێدانت و دووبارە جارێکی تریش هەمان کردار دووبارە بکەوە، هەر بۆیە لە هەر کاتێکدا کە بژاردەکان دەخرێنە ڕوو بۆ کەسەکە هەردەم پۆڕنەکە هەڵدەبژێرێت.



ئەم تێکەڵەیە زۆر گرنگە بۆ فێربوون و بەدەستهێنانی لێهاتوویی نوێ، بەڵام لە هەمان کاتدا زیانی ئاڵوودەبوونیشی هەیە بۆ کەسانێك کە خویان داوەتە شتانێکی وەکو پۆڕن، بە تایبەتی لە تەمەنی هەرزەکاریدا تەنانەت بە گەردیلەی بەگەڕخەری ئاڵوودەبون ناسراوە، چونکە ئەگەر بە ئەندازەی پێویست دروست بوو لە مێشکدا، ئەوا

بۆهێلێـك بە گەردەخـات کە حەزێکـی مـاوەدرێژ لە مێشـکدا دروست دەکات.

ئینجا کە ئەم تێکەڵەیە لە مێشـك دا دروسـت بـوو، بۆماوەی چەند هەفتەیەك، یان چەند مانگێك لە دەوری مێشك دەمێنێتەوە، ئەو نەخشەیەی کە دروست بووە حەزێکی زۆرە بـۆ بـابەتەکە و لە بیرەوەری دا مـاوەتەوە، هەر ئەمەشە وا دەکـات کە کەسانی ئاڵوودەبوو بە ماوەیەکی کەم نەتوانن دەستبەرداری ئەم خوە بن، هەر ئەمەش نا، ئەم پرۆتینە هانی کەسەکە دەدات بۆ تووشـبوون بە نەخۆشـی (نـارێکی سێکسـخوازی بەرز- Hyper sexuality Disorder)، کە ئەم نەخۆشیەش نەخۆشـــیەکی دانپێـــدانراوە لە کتێبـــی Diagnostic and statistical manual mental disorder کە سەر بە کۆمەڵەی دەروونزانـــانی ئەمریکـــایە و لە چـاپی پێنجەمـی سـاڵی ٢٠١٠ دا ئاماژەی پێکراوە.



لێـرەدا هەواڵـی دڵخۆشـکەر ئەوەیە کە ئەگەر بتوانیـــت دان بەخـۆت دابگریـت و بۆمـاوەیەك بەســـەر خۆتـــدا زاڵ بیـــت و نەچـیەوە سـەر ئەم خـوە، ئەوا وردە وردە ئەم ڕێڕەوە دەمـارییە سست دەبێت و بە ڕێڕەوی تر جێگای پر دەبێتەوە.

ڕۆڵی ئۆکسی تۆسین چییە لەم نێوەندەدا

کاتێـــك بەشـــێوەیەکی کـــرداری بە ئامـــادەبوونی ڕەگەزی بەرامبەر، کرداری سێکس ئەنجام دەدەیت، ئەوا ئۆکسی تۆسین کە بە هۆرمۆنی خۆشەویستیش ناسراوە دەردەدرێت، بەمەش خۆشەویســتی لە نێــوان هەردوو لادا دروســت دەبێــت، بەڵام لەکاتی سەیرکردنی پۆڕن دۆپامین ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت و شتێك دروست نابێت بەناوی بۆندی خۆشەویستی، چونکە تۆ لەگەڵ شاشەی کۆمپیتەرەکەت هاوتابوویت،



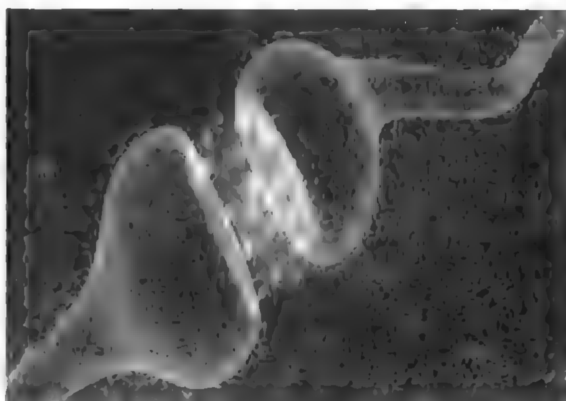
بەم شێوەیە پۆڕن هـانی مێشك دەدات لە سەر کەم دەردانـی ئۆکسی تۆسین لە کاتی سێکس دا.

ئینجـــا لەکـــاتی کەم دەردانـــی ئەم هۆرمـــۆنە پەیوەنـــدی خۆشەویستی بەرەو لاوازی دەچێت، بە گـوێرەی تـوێژینەوەیەك بێت، کە لە زانکۆی پزیشکی ڤیەننا ئەنجامدراوە و لە گۆڤاری

Science Daily دا بڵاوکراوەتەوە، ئەم ئۆکسی تۆسینە نەك هەر بۆ دروستکردنی بۆندی خۆشەویستی بەسوودە، بەڵکو بۆ ڕەپبوونی چووکیش بەسوودە، کاتێك کە ئافرەتەکە ئۆکسی تۆسین ئەڕژێتە نێو خوێنی لەلایەن ئەو ئافرەتەوە پیاوەکە هان دەدرێت بۆ ڕەپبوونی چووك، ئەمەش دوای ئەوەی کە تاقیکردنەوەیان لەسەر چەند ئافرەتێك ئەنجامدا، کە بە ئۆکسی تۆسین چارەسەرکرابوون تیایدا کێشەی ڕەپبوونی چووکی پیاوەکانیان چارەسەربووبوو.

مێشکت ئاوازەیە

مێشکت بە نزیکەیی (٩٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠) نەوەد بلیۆن دەمارە خانەی تێدایە، کە پێیان دەگوترێت(نیورۆن) تریلیۆنان بەیەکەوەبەستانی نێوان خانەکانی تێدایە، پێیان دەگوترێت (سیناپس)، لە ڕێگەی ئەم سیناپسانەوە ئامازەکان ئالوگۆر دەکرێن، لە نێوان دەمارەخانەکانەوە لەو پەری لاشەوە(بە نمونە لە مێشکەوە) بۆ ئەوپەری لاشە(بە نموونە تا پەنجەپێ).



مێشك هەمان كاردانەوەی دەبێت

هیچ جیاوازییەك نییە لە نێوان ئەوەی ئاخۆ سەیری پۆڕن دەكەیت، یاخود سەیری ڕەگەزی بەرامبەر دەكەیت لە واقیعدا، مێشك هەمان كاردانەوەی بۆ دەبێت، جا ئەو كەسە بۆ نموونە هاوژینەكەتە، یاخود لاپتۆپەكەت، یان مۆبایلەكەتە.

لە كتێبی *Wired for Intimacy* زانای بواری دەماری ویلیام ستروتزرس دەڵێ: (كرداری سێكسی دووبارە بەبێ بوونی ڕەگەزی بەرامبەر، مرۆڤ یەكانگیر دەبێت لەگەڵ وێنە!!). واتە وەكو ئەوە وایە كە مرۆڤ خۆی لە ڕاستیدا ئەم ئەكتەرە ئەبینێ و ڕاستەوخۆ سێكسی لەگەڵ دەكا، هەر ئەمەش وایكردووە كە خەڵكی پەنا ببۆ سەیركردنی پۆڕن ببەن بە شێوە و ئامێر و فۆرماتی VR،كە چاویلكەیەكە بەكاردێ بۆ سەیركردنی ڤیدیۆ بەشێوەی سێ ڕەهەندی.



لە كتێبی <u>*The Brain That Changes Itself*</u> توێژەرو دەروونناس (نۆرمان دۆیج) دەربارەی دوو سیستمی چێژ لە

مێشك دا دەدوێ: سیتسمی چێژی هەژێنەر، وە سیستمی چێژی قایلکەر، ئەوەی یەکەمیان مامەڵە لەگەڵ ئومێدەواریدا دەکات و ئەوەی دووەمیش مامەڵە لەگەڵ قایلبوون دەکات.

بە گشتی پۆڕن هانی ئومێدەواری دەدات و هەرگیز نابێتە هۆی قایلبوون، چونکە هەڵسوکەوت لەگەڵ وێنە و ڤیدیۆدا دەکات و دەستی ناگات بە کەسانی نێو دیمەنەکان، بەڵکو تەنها بینین و خەیاڵە و هیچی تر، بەڵام لەولاوە کێشەیەکی تریش هەیە، ئەویش ئەوەیە کەسی ڕاستەقینە لە ڕەگەزی بەرامبەر هەرچەندە جوان و دڵرفێن بێت هەر یەك کەسە! لەبەر ئەوەشە کە تەنانەت پیاوان، یان ئافرەتانێك کە هاوسەرگیریشیان کردووە گیرۆدەی هەمان ئاڵوودەبوونن، چونکە لە پۆڕن دا زیاتر لە کەسێك ئەتوانی سەیربکەی و وێنای بکەی، بە داخەوە ئەمە زۆرجار ئەبێتە هۆی کێشەی نێوان ژن و مێرد.

دۆپامین چۆن کاردەکات

لە کاتی بەگەرخستنی سیستمی چێژی هەژێنەردا دۆپامین دەردەدرێت، لە هەر سەیرکردنێکی وێنە ڕووتەکانی نێو فیلمە پۆڕنییەکان، مێشك دەهەژێ و تووشی سەراسیما دەبێت و دۆپامین دەرێژێ، لە کاتی بینینی ڤیدیۆ و وێنەی تر زیاتر دەهەژێت و جۆگەی دۆپامین بە لێشاو دەردەدرێ.

بە تێپەڕبوونی کات، ئاڵوودەبوو پێویستی بە دۆپامینی زیاترە، هەر بۆیە داوای هەمان خو کە سەیرکردنی پۆڕنە دەکات، تاکو هەمان بڕ لە دۆپامین، یان زیاتر دەربدات و هەمان چێژ، یان زیاتری پێ ببەخشێ.

ڕۆڵی ئۆکسی تۆسین لە کاتی سەیرکردنی پۆڕن

هەر بەتەنها دۆپامین نییە کە لە کاتی سەیرکردنی پۆڕن دا دەردەدرێت، بەڵکو هەموو ئەو پێکهاتە کیمیاییانەی کە لە ئەنجامی سێکسی ڕاستەقینەدا دروست دەبن، لە کاتی سەیرکردنی پۆڕنیش دا دروست دەبن.

سیرۆتۆنین یەکێکە لە هۆرمۆنەکان کە لە کاتی سەیرکردنی پۆڕن و سێکسی ڕاستەقینە دا دەردەدرێت، کە هۆرمۆنی خۆشەویستیشی پێ دەگوترێت و ڕۆڵی دەبێت لەم حاڵەتانەی خوارەوە:

١-یارمەتی وابەستەیی و ئارامبوونەوە دەدات.

٢-یارمەتی پتەوکردنی پەیوەندی خۆشەویستی دەدات.

٣-لە کاتی لە دایکبوونی منداڵ دەردەدرێتە نێو لەشی دایکەکە.

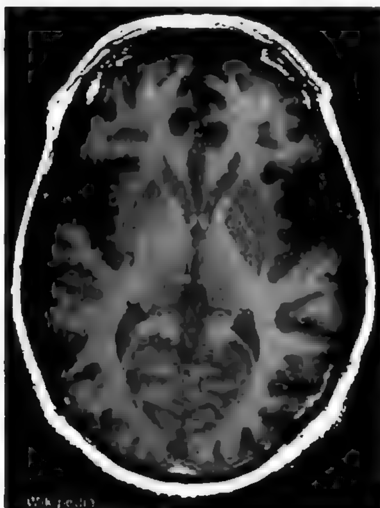
٤-لە کاتی شیر پێ دان بەهەمان شێوە ڕێژەی زۆر دەبێت لە لەشی دایك کە خاڵی (٣ و ٤) بۆ پتەوکردنی خۆشەویستییە لە نێوان دایك و منداڵ.

٥-هەروەها لە کاتی سێکس کردنیشدا دەردەدرێت، کە ئەمەش بۆ ئەوەیە ئافرەتەکە بە تەواوی وابەستەی هاوسەرەکەی بێت و یەکان گیربێت لەگەڵ سەرچاوەی چێژی خۆی کە پیاوەکەیەتی.

لە پیاواندا ئەو هۆرمۆنەی کە هەمان کاری ئەو هۆرمۆنە دەکات پێی دەگوترێت (ڤاسۆپرێسین).

سیستمی پاداشتکردن چیە لە مێشکدا؟

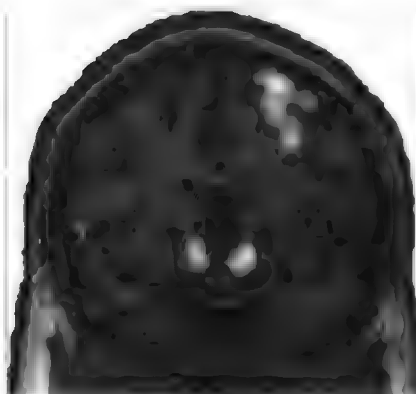
لە کاتی سەیرکردنی پۆرن دا ئەو بەشانەی مێشک کە بەشدارن لە بەخشینی چێژ لە مێشکدا و سەر بە سیستمی پاداشتکردنن ئەمانەن:



1- ventral striatum

2-orbitofrontal cortex

هەردوو بەشەکە بەشدارن لە چێژ بەخشین بە کەسەکە و هەستکردن بە باشی لە کاتی ڕوودانی هەندێك ڕووداوی خۆش و بە چێژ(هەروەك لە وێنەکەدا دیارە، ڕەنگە سوورەکە ستراتیەمە، هی مێشکی کەسێکی ورووژاوە، کە بچووکتر دەردەکەوێت لە قەبارەی ئاسایی خۆی).



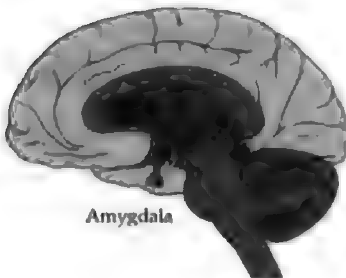
لە توێژینەوەیەکدا لە سالی ٢٠١٦ کە لە جۆرنالی *NeuroImage* دا بڵاوکراوەتەوە دەرکەوتووە، ئەو کەسانەی سەیری پۆرن دەکەن ناوچەی ventral striatum یان چالاکترە لە کاتی سەیرکردنی پۆرن،

بەشێوەیەك ئەو بەشداربووە نێرانەی لەکاتی سەیرکردنی وێنەیەکی سێکسی تاقیدەکرانەوە، دەرکەوت کە ڕێژەی چالاکی ئەم ناوچەیە ڕووەو هەڵکشانە، بێ گومان ئەمەش لە ڕێگەی پشکنینی تیشکی fMRI یەوە بووە، توێژەران پێیان وابوو ئەوە ئەو ساتەیە کە دۆپامین دەردەدرێت لە ڕێگەی سیستمی چێژپێدان لە مێشك.

لە هەمان کاتدا لە ڕێگەی سەرژمێری و ڕاپرسیەکەوە، ئەو کەسانەی کە زۆرتر سەیری پۆڕنیان دەکرد و ئاڵوودەی پۆڕن بوون، بەهەمان شێوە پشکنینی تیشکی fMRI یان بۆکرا و دەرکەوت هەمان کێشەی بەرزبوونەوەی چالاکی ئەم بەشەی مێشکیان هەیە.

هەروەك بە ڕەنگی زەرد لە ناوەڕاستی وێنەکە نیشان کراوە ئەمە ventral striatum لە کاتی سەیرکردنی هەندێ وێنەی سێکسی وێنەی گیراوە.

ڕۆڵی ئەمیگدالا لە سەیرکردنی پۆڕن



ئەمیگدالا، کە بەرپرسیارە لە هەست و سۆز و ڕەفتارو هاندان، بە هەمان شێوە یەکێکی ترە لەو بەشانەی مێشك، کە لە کاتی سەیرکردنی پۆڕن چالاك دەبێت، ئەمە بەگوێرەی ڕای زانا

Mateusz Gola کە پرۆفیسۆرە لە زانستی دەماری لە زانکۆی کالیفۆرنیا لە ساندیاگۆ.

بە گوێرەی توێژینەوەکان، ئەم بەشەی مێشك زیاتر لە توانای خۆی چالاك دەبێت و زیاد لە پێویست کرداری خۆی ئەنجامدەدات، ئەمەش وەکو کاردانەوەیەك لەبەرامبەر ئەو وێنە وروووژێنەرانەی کەسەکە سەیری دەکات، ئەمە لە کاتێکدایە ئەو کەسانەی لە توێژینەوەکەدا بەشداریپێکراون، هیچیان ئاڵوودەی پۆرن نەبوون، بەڵکو تەنها چەند وێنە و ڤیدیۆیەکی سێکسیان نیشاندراوە، ئەمەش لە پێناو ووردتر ئەنجامدانی توێژینەوەکە لەبارەی ئەوەی ئاخۆ تەنها ئاڵوودەبووان تووشی ئەم ناتەواویە دەبن، یان هەرکەسێك کە سەیری وێنەی ڕووت بکات.

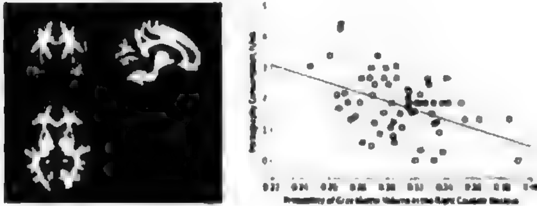
کاریگەری لەسەر ماددەی خۆڵەمێشی Grey Matter

ماددەی خۆڵەمێشی ئاراستەیەکی پێچەوانەی هەیە لەگەڵ سەیرکردنی پۆرن، بەجۆرێك هەرچەند زیاتر سەیری پۆرن بکەیت، قەبارەی ماددەی خۆلەمێشی لە بەشی پێشەوەی مێشك کەمتر دەبێتەوە، بەڵام ئەمە لە هەموو حالەتێکدا هاوشانی یەکتر کەمتر و زیاتر نابن، بەڵکو لە هەندێك حاڵەتدا جیاوازییەکی وا بەدیناکرێت، لە قەبارەی ماددەی خۆڵەمێشی بە نموونە لە مێردمنداڵێکی تەمەن (١٠) دە ساڵی ئاڵوودە بە پۆرن، کە مێشکی بەردەوامە لە گەشە، جیاوازی هەیە، بەڵام لە هەمان کاتدا ئەم جیاوازییە بۆ هەندێکیان بەدیکراوە.

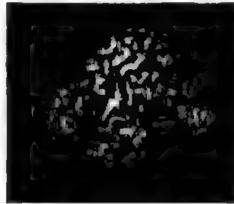
هەر بە گوێرەی توێژینەوەیەکی تری ئەڵمانی لەلایەن Simone KÜhn و Jurgen Gallinat لە بەرلین، لە سەر (٦٤)

شەستوچوار کەس ئەنجامدرابوو، کە تەمەنیان لەنێوان (٢١ - ٤٥) سالّی بوو، هەریەکەیان بە بەردەوامی نزیکەی (٤) چوار کاتژمێر لە هەفتەیەکدا بە دیار سەیرکردنی پۆڕنەوە بەسەربردبوو.

توێژەران پشکنینی تیشکی MRI یان ئەنجامدا بۆ سەرجەم بەشداربووان، سەیریان کرد، قەبارەی پلی پێشەوەی لای ڕاستی مێشـــك کە بە striatum نـــاونراوە بچـــووکترە بە بەراورد بە کەسانی تر.







هەروەها بەهۆی بوونی سیستمی پاداشت دانەوە لە هەمان شـــوێن دەرکەوتـــووە، کە لەگەل زۆری ســـەیرکردنی پـــۆڕن بەشێکی تر لە هەمان بەشـی striatum کە پوتـامینی لای چەپی پێدەگوترێت دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی چالاکییەکەی.

پەیوەندیی نێوان بچووکیی مێشک
(لە زگماکییەوە) بە ئاڵوودەبوونی پۆڕن

(هێشتا دیارنییە، ئایا سەیرکردنی پۆڕن دەبێتە هۆی بچووک بوونەوەی مێشك، یان بچووکی مێشك وا لە کەسەکە دەکات پەنا بباتە بەر سەیرکردنی پۆڕن)، ئەمە وتەو لێدوانی زانا Simone KÜhn سەرپەرشتیار و لێکۆڵەر لە پەیمانگای ماکس پلانك بۆ گەشەپێدانی مرۆیی لە بەرلینی ئەڵمانیا، بۆ ئاژانسی جیهانی ڕۆیتەرز.

ئەو پێی وایە ئەو توێژینەوانەی ئێستا هەن و ئەوانەی پێشتریش ئەم بابەتەمان بە تەواوی بۆ یەکلانەکەنەوە، هێشتا پێویستیمان بە توێژینەوە و لێکۆڵینەوەی زیاترە، بەڵام کاردانەوەی ئەم بەشەی مێشك و وروژان و خرۆشانی لەکاتی بینینی بابەتی سێکسی، پێی وایە ئەمە ئەبێتە یەکەمین بەڵگە بۆ سەلماندنی ئەوەی کە بەڵێ بەهۆی سەیرکردنی پۆڕنەوە مێشك بچووك دەبێتەوە،

دکتۆر Gregory Tau یش پاڵپشتی هەمان باوەڕ دەکات و دەڵێت: دەکرێت کەسانێك بە تایبەتمەندییەکی دیاریکراو لە مێشکیان دا ئاڵوودەبن بە پۆڕن، بە هۆی جیاوازی لە قەبارەی مێشکیانەوە لە زگماکییەوە، یاخود دەکرێت بڵێین بەهۆی زۆر سەیرکردنی پۆڕن مێشك گۆڕانکاری بەسەر دابێت و بچووك بێتەوە، یاخود ئەوەش دەکرێت کە بە هۆی هەردوو هۆکار کەسانی ئاڵوودە بە پۆڕن دروستببن.

ئایا هەر تەنها پۆڕن قەبارەی مێشك دەگۆڕێت

دکتۆر Gregory Tau لە زانکۆی کۆلۆمبیا لە پەیمانگای دەروونی نیویۆرك ستەیت کە بارەگاکەی لە نیویۆرکە دەڵێ: هەر شتێك زیادەڕەوی تێدابکرێت خراپ دەبێت بۆت، هەرشتێکیش بە شێوەی مامناوەندی بەکاربهێنرێ ئەوا کێشەی نییە،

ناوبراو پێی وایە توێژینەوەی زیاتر پێویستە تاکو زانیاری وردتر و زیاترمان دەستبکەوێت لە بارەی کاریگەرییە نەرێنییەکانی ئەم خووە.

ئەو پێی وایە نەك هەر تەنها پۆڕن دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە قەبارەی مێشك، بەڵکو پێی وایە کە کارو پیشە و ڕۆتینیەکانی تری ژیانمان کار لە قەبارەی مێشکمان دەکەن، بەنموونە پێی وایە لێخوڕینی ئۆتۆمبێلێکیش لەوانەیە ببێتە هۆی گۆڕانکاری لە گەیاندن و قەبارەی مێشك.

پۆڕن ئاڵوودەبووان بەرەو گەمژەیی و بیرتەسکی دەبات

هەروەك لە پێشتریشدا باسمان کرد، کە پۆڕن دەبێتە هۆی بچووك بوونەوەی چەند بەشێك لەناو مێشکدا، یەکێك لە بەشەکان Stratum بوو هەروەك کە ئاماژەمان بە توێژینەوەی پەیمانگای ماکس بلانك کرد لە ئەڵمانیان، کە سەلمێنەری ئەم ڕاستیەیە.

باسی ئەوەشمان کرد کە ئەم بەشە بەرپرسیارە لە سیتسمی پاداشتکردن و هاندان، ئینجا بە بچووك بوونەوەی ئەم بەشەی مێشك، ئەو کەسە بیرکردنەوەی تەسك دەبێت و ڕەنگ بێ وەکو کەسێکی هەرزەکار بیربکاتەوە و ڕەفتاربکات، واتە وەکو کەسێك کە چۆن هێشتا مێشکی پێنەگەیشتووە و لە تەمەنی هەرزەکاریدایە، بەهەمان شێوە ئەو کەسەش لە بیرو هۆشدا بەرەو دواوە دەگەڕێتەوە.

زۆرجار لە کوردەواری خۆمان دا، کاتێك کەسێك هەندێ ڕەفتاری هەرزەییانە دەکات، پێی دەڵێن: (هێشتا هەرزەکارە)، یان (مێشکی بچووکە) ئەمە ڕێك لەگەڵ زانست دا یەکانگیر دەبێتەوە، بەڵێ بچووك بوونەوەی مێشك، کەسەکە بەرەو گەمژەیی و بیرتەسکی دەبات.

بەپێی هەواڵێکی ئاژانسی میترۆ کە هەمان توێژینەوەی سەرەوەی بڵاوکردۆتەوە، لەگەڵ هەندێك زانیاری تر، ئێمە تەنها بەشێك لەو کێشانەی لە ئەنجامی بچووك بوونەوەی مێشك تووشی کەسی ئالوودەبوو دەبێت، ئاماژە پێدەدەین:

١-هەردەم تەمبەڵ و بێ ووزەیە، چونکە ووزەی ئەو تەنها بۆ ئەو هەڵچوون و ورووژانەیە، کە لە پۆڕن دا دووچاری دەبێت.

٢-زیرەکی و هۆشیاری کەسەکە کەمدەکاتەوە.

٣-توانای بڕیاردانی نابێت، یان بڕیاری دروست نادات.

٤-بیرکردنەوەی بەرتەسك دەبێت و هەندێك ڕەفتاری هەرزەکارانە ئەنجام دەدات

ئایا کۆکایین و یاریی ڤیدیۆیی، هەمان کاریگەری پۆڕنیان هەیە لەسەر مێشك

مێشك لە کاتی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان و بەکارهێنانی یارییە ڤیدیۆکانیش گۆڕانی بەسەر دادێت، بەڵام ئەوەی سەیرە ئەوەیە کە پێچەوانەی سەیرکردنی پۆڕن بەشی تایبەت بە سیستمی پاداشت دانەوە لە مێشك Stratum توێژەران سەیریان کرد گەورە دەبێت بە تێپەربوونی کات، واتە پێچەوانەی پۆڕن کە دەبێتە هۆی بچووك بوونەوەی ئەم بەشە، ڤیدیۆ گەیمیەکان و ماددە هۆشبەرەکان ئەم بەشە بەرەو گەورەبوون دەبەن، بە تایبەت بۆ ئالوودەبووانی ماددە هۆشبەرەکان، بە نزیکەیی دە ئەوەندە ئەم بەشەی مێشکیان گەورەترە لە کەسی ئاسایی.

توێژەر Simone KÜhn سەرسام بوو کاتێك بینی ئەو کەسانەی یاریە ڤیدیۆییەکان دەکەن قەبارەی ئەو بەشەی مێشکیان زیادی کردووە، کەچی ئەو کەسانەی سەیری پۆڕنیان کردبوو ئەو بەشەی میشکیان بچووك بووبوویەوە، کە دیارە ئەم ئەنجامە شۆك هێنەربوو بۆ ئەوان، چونکە ئەو پێشبینی ئەوەی کردبوو کە دەبێ وەکو ماددە هۆشبەرەکان، ڕەنگبێ سەیرکردنی پۆرنیش ببێتە هۆی زیادبوونی قەبارەی مێشك، بەڵام دیارە ئەنجامەکەی تەواو پێچەوانە دەرچوو.

بێ گومان زیادبوون، یا کەمبوون هیچی بە ئاسایی نابینرێت لە مێشکدا، دیارە ئەم توێژینەوەیەی Simone KÜhn دەنگدانەوەیەکی بەرچاوی لەناو میدیاکاندا بەخۆیەوە بینی،

بەشـێوەیەك کە هەریەك لە (Dw, Daily Mail, reuters) و چەندین میـدیای تـر بە گـرنگییەوە لە توێژینەوەکەیـان ڕوانـی و بووە جێی بایەخی خۆیان و خوێنەرانیان.

ئایا تەنها ئەمانەن زیانەکانی سەیرکردنی پۆڕن؟

Joseph J. Plaud, ی دەروونناسی ئەمریکـی دەڵێـت ئەگەر پێمـان وابێـت تەنهـا ئەمـانەن زیانەکـانی سـەیرکردنی پـۆڕن ئەوا هەڵەین، بەڵکو هێشتا زۆرمان ماوە لەسەری بزانین، هێشتا ماومـانە لەسەر زیانە دوور مەوداکانی ئەم خوە بزانین، زاناکان تەنها کـار لەسەر زیانەکانی پۆڕن بۆسـەر مێشـك دەژمێـرن و بـاس دەکەن، هێشتاماویانە کە تێبگەن لە سەر زیانە دوور مەوداکانی گەنجێکی ئـــاڵوودەبوو بە ســـەیرکردنی پـــۆڕن، پـــێم وایە لە داهـــاتوو دەردەکەوێت کە چەندین زیانی هەبووە و هەیە.

بەشی حەوتەم

چارەسەرکردن

هیچ هیوایەك ماوە بۆ کەسانی ئالوودەبوو؟

هەواڵی دڵخۆشکەر ئەوەیە، کە لەگەڵ بەردەوامی نەدان بە سەیرکردنی پۆرن و دەستبەرداربوونی، ئیتر وردە وردە ئەو ڕێڕەوە دەمارییەی کە دروستبووە لەسەر ئالوودەبوونی پۆرن، وردە وردە نامێنێ، تا بەتەواوی لەناو دەچێت، ئیتر دوای ئەوە مێشکیش بە دۆپامینی کەمتر، کە لە شتی ترەوە بە دەست دێت قایل دەبێت و چیتر داوای ئەو ڕێژە زۆرەی دۆپامین ناکات.



ئەوەی پێویستە لەسەرت ئەوەیە ئارامبگری، چونکە ئەم بابەتە کە هاتۆتە ناو ژیانت و بۆتە بەشێك لە سەرچاوەی چێژ، وا بە

ئاسانی مێشك دەستبەرداری نابێت، وەکو هەر حەزێکی تری ژیانی مرۆڤ، بەڵام ئیتر هەنگاوی هەرە لەپێش ئەوەیە کە بڕیار بدەیت وازبێنیت، ئیتر دوای ئەوە کاتی پێویستە، تاکو هەرجارێك کە بەبیرت دێتەوە پەنا بۆ ئەم خوە خراپە ببەیت، بەلای دا نەچیت و خۆگر و ئارام بگریت لەسەری.

هەوڵبدە ئەو کارانە بکە، کە دۆپامین بە ڕێژەیەك ئەگەر کەمتریش بێت لەو ڕێژەیەی کە لە سەیرکردنی پۆڕن دا دەردەدرێت، ئەنجام بدەو مەهێلە تەنیابیت، تەنیایت کەمبکەوە و تێکەڵبوون و سەرقاڵیت زیادبکە.

ڕاوێژکردن بە کەسانی پسپۆر

هەرچەند لە کوردستاندا کەسانی پسپۆر لەم بوارەدا زۆر کەمە، بەڵام ئەو خوە بۆتە شەرمێك، وای لە کەسی ئاڵوودەبوو کردووە، تەنانەت لای نزیکترین هاوڕێشی باسی نەکات و بەدوای چارەسەر نەگەڕێت، هەروەها نەبوونی سەرچاوەش بۆ خۆچارەسەرکردن لە ڕێگای خوێندنەوە، ئەمەش ئەوەندەی تر چارەسەرکردنی ئەم خووەی ئاڵۆزتر کردووە، ئەمە وێرای ئەوەی کە زۆر کەس باوەڕی وانیە کە ئەمە نە خو بێت و نە کێشەیەکی ئەوەندە گەورە، لە کاتێکدا ڕەنگبێ زۆربەی کێشە دەروونی کۆمەڵایەتی و پیشەیی و ...تاد بۆ کەسی ئاڵوودەبوو هۆکارەکەی پۆڕن بێت.

لە وڵاتانی تر کەسانی پسپۆر لە بواری چارەسەرکردنی ئاڵوودەبوون بە سێکس Certified Sex Addiction Therapist (CSAT) یارمەتی ئاڵوودەبووان دەدەن، لەسەر نوێترین تەکنیك

و نوێترین چارەسەر ڕاهێنان و ڕاوێژیان پێدەبەخشن.

ئینجا سەرەتایترین هەنگاو بۆ چارەسەرکردن و ئەنجامدانی تێستی ISST ە کە پێشتر باسمان کرد.

ئایا ئاڵوودەبوون بە پۆڕن چارەسەر دەکرێت

بەڵێ، ئاڵوودەبوون بە پۆڕن وەکو هەر ئاڵوودەبوونێکی تر و وەکو هەر نەخۆشییەکی تری دەروونی چارەسەر دەکرێت.

چارەسەر بەتاك یاخود گروپ

چارەسەر بەتاك بێ، یان بەگروپ هەردووکی سوودی هەیە، دەکرێت ببێتە هۆی وازهێنان لەم خوە، چارەسەر بەتاك و تایبەت خۆی لە ٤٠-٦٠ خولەك دانیشتن و گفتوگۆ دەبینێتەوە، دەربارەی هەڵسوکەوتت و ئەو هۆکارانەی کەبوونەتە هۆی تووشبوونت بەم خوە و چارەسەری بابەتەکە.

بەڵام هەرچی چارەسەرکردنی بە گروپە، ئەوا خۆت لەناو کۆمەڵێك کەس دەبینیتەوە، کە هەمان گرفتیان هەیە و، وەکو تۆ ئەیانەوێ بەرەنگاری ئەم کێشەیە ببنەوە.

چارەسەر لەسەر بنەمای ئیدراکی

ئەم چارەسەرە پشتی بە بنەمایەك بەستووە، دەڵێت: (بیرکردنەوە، هەست و سۆز لەگەڵ ڕەفتار) پەیوەندییەکی قووڵیان بەیەکەوە هەیە و تێکچوونی ناڕێکی لە هەر یەکێکیان، کاردەکاتە سەر دوانەکەی تر و دەبێتە حاڵەتێکی دەروونی جدی

لەسەر کەسی تووشبوو و کاریگەری دەخاتە سەرلەبەری ژیانمان.

ئەم جۆرەی چارەسەر تیشك دەخاتە سەر بیرکردنەوە نەرێنیەکان سەبارەت بە خود، ئەوانی تر و هەموو جیهان، بۆ نموونە دەڵێت: من جارێکی تر سەیری پۆڕن ناکەم! ئەتوانین بیگۆڕین بە دەربڕینێکی تر، کە هەم ئەرێنی تر بێت هەم کاراتر بێ، ئەویش ئەوەیە: ئەگەر من کاری لەسەر بکەم، ئەتوانم سەیرکردنی پۆڕن بوەستێنم.

دانانی بەرنامەیەکی کەسی پتە و ئاگاهی خود، ئەتوانرێت ببێتە پاڵپشتیەکی باش بۆ دەستبەرداربوونی ئەم ئاڵوودەبوونە.

چارەسەرکردن بە هۆشیارکردنەوە

ئەم چارەسەرە پشتی بە (هۆشیارکردنەوە) بەستووە، وەکو کلیلی چارەسەری ئاڵوودەبوون و تیشك دەخاتە سەر ئێستای بار و حاڵی نەخۆش و پشت بە هەڵسەنگاندن و دادگایی کردن نابەستێت.

هۆشیارکردنەوە، کار لەسەر بەئاگاهێنانەوەی نەخۆش دەکات، ئاگادارکردنەوەی نەخۆش لە زیانی ئەم حاڵەتە، هۆشیاربوونی نەخۆش لە بیرکردنەوە، هەست و سۆز، هەستیاری جەستەیی و هەڵسوکەوت لە ڕەفتاریدا و یارمەتی دانی بۆ بەستنەوەی بەم حاڵەتە، بەکارهێنانەوەی وەکو چارەسەر بە ڕێگەیەکی جیاواز، بە ڕێگەی بەرزبوونەوە و دەرچوون لەم حاڵەتە لەجیاتی کۆنترۆڵکردنی هەڵسوکەوتی نەخۆش.

نموونە لەسەر ئەم چارەسەرە ئەمانەی خوارەوەن:

(MBSR) - چارەسەر بە هۆشیارکردنەوە لە ڕێی لێدەرکردنی فشار.

(DBT)- چارەسەر بە لێکۆڵینەوەی ڕەفتاری .

(ACT)- چارەسەر بە پەسەندکردن و پابەندبوون.

- چارەسەر بە تیشك خستنەسەر سۆزداری.

چارەسەرکردنی دەروونی دینامیکی

ئەم جۆرە بۆ چارەسەر پشت بەو گریمانەیە دەبەستێت، کە دەڵێت: ئێمە بەرهەمی بیرکردنەوەی خۆمانین، ڕەفتارەکانمان بەرهەمی بیرکردنەوەی خۆمانن، لە سەرچاوەی دروستبوونی کێشە دەروونی و ڕەفتاریەکانمان دەکۆڵێتەوە و دەپرسێت، کام یادەوەری و کام کێشە و کام پاڵنەری دەروونی هانت دەدات، تاکو ئەم ڕەفتارە ئەنجام بدەیت؟ سەرلەبەری ڕابردووی ئەم کەسە بە تەمەنی زووی منداڵیشیەوە دەپێچیتەوە، کە کام ڕووداو و کام هەڵوێست بوونەتە هۆی جێهیشتنی کاریگەری لەسەر دەروونی کەسەکە، دواجار دروست بوونی ئەم ڕەفتارە هەمیشەییە تیایدا.

ئەم چارەسەرە تەنها پشت بە ڕابردوو نابەستێت، بەڵکو سەرنج دەخاتە سەر حاڵ و باری ئێستای کەسی ئاڵوودەبووش، ئایا چ هۆکارێك و پاڵنەرێك بوونەتە هۆی مانەوەی ئاڵوودەبوو لەم کێشەیەدا.

١٢هەنگاو بۆ گەڕانەوە

مەبەست لە گەڕانەوە، گەڕانەوەیە بۆ ساتی پێش ئاڵوودەبوون، ئەم جۆرەی چارەسەر زیاتر بە گرووپ دەکرێت،

دانپێدانانی تێدایە، کە تیایدا کەسی ئالوودەبوو دانی پێدادەنێ، ئیتر بێ هێزە لە رزگاربوون لەم کێشەیەی تێی کەوتووە، ئیتر لە ڕێگەی دانان بە باری ئێستای خۆی، پێیان وایە ئیتر ئەمە بکەنە خالی وەرچەرخان و زۆرجاریش ئەم چارەسەرە تێکەڵ بە سرووتە ئاینیەکان دەکرێت، تیایدا تاك داوا لە خوای گەورە دەکات کە ڕێنموونی بکات، تاکو بەهێزبێت و بتوانێت بەرەنگاری ئەم کێشەیە ببێتەوە.

چەند ڕێنماییەك بۆ دورکەوتنەوە لە پۆڕن

١-پشتگیری بەدەست بهێنە: کەسێك بدۆزەوە گوێت بۆ بگرێ و یارمەتیدەرت بێ لە دۆزینەوەی باشترین ڕێگای گونجاو بۆت، جا ئەو کەسە ئایا هاوڕێیەکی دڵسۆزتە، یان دکتۆری دەروونییە، یان ڕاوێژکاری بواری کۆمەڵناسییە، یان هەرکەسێکی تر کە کراوەیی بەشێوەیەك تێدابێت و کێشەی زیاترت بۆ دروست نەکات، بە ورووژانی ئەم بابەتە لەگەڵی.



٢-قـووڵ بیـری لێـبکەوە: زۆر بە قـووڵی بیـر لە زیانەکـان و کاریگەرییە نەرێنییەکانی پۆڕن بکەوە، بیربکەوە بە بەردەوام بوون چ کێشـەیەکت بـۆ دروسـت دەکـات و بە وازهێنـانی چ شـتێك بەدەست دێنیت، هۆشیاریت بخەوە پێش بڕیاردانـت، بڕیاردانـت بخەوە پێش کردارەکانت.

٣-پـۆڕن بـا تۆ(ئێـوە)ی نەبێـت: هەنـدێ جـار مـرۆڤ لە جیـاتی ئەوەی خۆی شتێکی هەبێت و خـاوەنی بێـت، ئەو شـتە خـاوەنی ئەو کەسـەیە، بە نمـوونە هەنـدێ کەس پـارەی هەیە، هەنـدێ کەسیش پـارە ئەوی هەیە، بەڵام وریـابە تـۆ بـۆ مـاوەیەکی کەم پۆڕنـت هەیە(واتە زاڵـی بەسـەری و تەنهـا ئەو کاتـانە سـەیری ئەکەی کە خـــۆت ڕێگـــا بەخـــۆت ئەدەی)، بەڵام ئەمە زۆر ناخایەنێت و ئیتر پۆڕن تۆی ئەبێت و بەبـێ ویسـت و کـۆنترۆڵی خۆت بۆی ئەچیـت، هەر بـۆیە هەرگیـز ئەم خـوە تـاقی مەکەوە ئەگەر تاقیت نەکردۆتەوە.

٤-داواکەی مێشـکت فەرامـۆش بـکە: هەر کـات مێشـك داوای سەیرکردنی پۆڕن، یان داوای ئەم ڕێـژە زۆرەی دۆپـامینی کـرد، ئەوا فەرامۆشـی بـکە و بەردەوام داواکەی دوابـخەو خـۆت بەو شتانەوە خەریـك بـکە کە ڕێـژەی دۆپامینیـان بەرزە و زیانیشـیان نیە، بۆ نموونە بڕۆ سەردانی خۆشەویسترین کەست، ئەو ووزەی هەتە لە کاری بەسوود خەرجی بکە، بە نمـوونە وەرزش بـکە بە هەموو جۆرەکانیەوە.

٥-هۆکارەکان بۆ سەیرکردنی پـۆڕن دووربـخەوە لەخـۆت: بـۆ نمـوونە ئەگەر لە لاپتـۆپەکەت سـەیری پـۆڕن ئەکەیـت، ئەوا لە ژووری نووســتنت دایمەنـــێ، یـــان لە شـــوێنە قەرەباڵغەکـــان

کۆمپیتەرەکەت بەکاربێنە، یان ئەگەر لە مۆبایلەکەتەوە سەیری پۆڕن ئەکەیت، مۆبایلەکەت لە ژووری نووستن، یان هەر ژوورێك کە خۆت تەنها تیایدابیت دووربخەوە.

٦-بە تەنها مەمێنەوە: ئاشکرایە کە مرۆڤ زۆربەی کات لە تەنهاییدا پەنا بۆ سەیرکردنی پۆڕن دەبات، هەر بۆیە بەتەنها مەمێنەوە.

٧-لە ئۆفیسەکەت با شاشەی لاپتۆپەکەت ڕووی لە کامێرای چاودێری بێت، چونکە ڕێژەیەکی بەرچاو لە کارمەندان لە کاتی کارکردن سەیری پۆڕن دەکەن، هەر بۆیە ئەگەر تۆ یەکێکی لەوان، ئەوا با لاپتۆپەکەت و کۆمپیتەرەکەت لە ژێر چاودێری کامێراکانی چاودێری دابێت.

٨-خۆت دوور بخەوە لە هاندەرەکان: هەر شتێك و بابەتێك کە هانت دەدا بۆ سەیرکردنی پۆڕن لێی دووربکەوە، جا ئایا لە ئینستاگرام ئەکتەرێکی پۆڕنت فۆڵۆو کردووە، یان لە فەیسبووك پەیجێکت لایککردووە، کە وێنەی ڕووت و ڤیدیۆ و بابەتی سێکسی دادەنێت، یان سەیری فیلمانێك دەکەیت کە هاندەرت دەبن بۆ سەیرکردنی پۆڕن، ئەوا خۆتی لێ دووربخەوە.

٩-ئەو ووزەیەی لە پۆڕن بەکاری دێنیت لە پێشکەوتنە کەسیەکانت بەکاربێنە: پۆڕن وزەیەکی زۆری جەستەیی و دەروونی پیویستە، پێویستی بە ئامادەگیەکی زۆر هەیە، کۆمەڵێك هۆرمۆن و کۆمەڵێك ئەندامانی لەشی پێویستە، چی دەبێت کاتێك ئەم هەموو وزەیەت بۆ پێش کەوتنە کەسیەکان و لێهاتوویەکانتی تەرخان بکەی؟



چی دەبێت کاتێك بابەتێکی تری بەسوود، شەو سەعات سێ بێدارت بکاتەوە و پێەوە خەریك بیت لە جیاتی پۆرن؟ دڵنیابە بە گۆڕینی پۆرن و، بە بژاردەی تر سەرلەبەری ژیانت دەگۆڕێ.

١٠-دەروونی خۆت ڕزگاربکە: پۆرن هەردەم شەرم و هەستی تاوانباری و خۆبەکەمزانینت تێدا دروست دەکات، دەروونی خۆت بریندار مەکە بە دروستکردنی ئەم هەستانە تیایدا.

چۆن خۆت چارەسەر دەکەی؟

بێگومان کە ئێمە ئەم چارەسەرانە ئەخەینە بەردەست، ڕەنگبێ بۆ هەندێ کەس چارەسەری گونجاو و بەهێزبن، بۆ هەندێ کەسی تریش چارەسەری لاوازبن، واتە بە پێی کەس دەگۆڕێت، بۆ تۆ کام ڕێگا چارە گونجاو و پێویستە، زیاتر کار لەسەر ئەمە بکە.

١-گەڕاندنەوەی مێشك بۆ باری پێش ئالوودەبوون: ئەم ڕێگایە

بریتییە لە گەڕاندنەوە(إعادة تشغیلReboot) مێشك، بە ڕێگای وازهێنان لە خۆ ورووژاندن لە ڕێگای سێکسە دەستکردەکان، وەکو سەیرکردنی ڤیدیۆی تۆمارکراوی پۆڕن، چاتی ڕاستەوخۆ لەگەڵ ئەکتەرانی پۆڕن، سەیرکردنی بە ڕێگای VR و ڤیدیۆی سێ ڕەهەندی، گەڕانەوەی مێشك بۆ باری ئاسایی، واتە ورووژانەکانت با لە ڕێگەی سکرین و شاشە و وێنە و ڤیدۆ نەبێت، بەڵکو بە خود کۆنترۆلکردن و دوورکەوتنەوە لەمانە و گەڕانەوەی مێشك بۆ ورووژانی لە ڕێگەی بینینی ڕاستەوخۆ، کە ئەمەش لە کۆمەڵگەی ئێمەدا لە ڕێگەی هاوسەر و خێزانی خۆتەوە ئەکرێت، ئەمەش بە دوو هەنگاو دەکرێت:

١-خۆت کۆنترۆل بکەیت و نەگەڕێیتەوە سەر سەیرکردنی پۆڕن.

٢-ڕازی بیت بەو دۆپامینە کەمەی کە لە ڕێگەی سەیرکردنی ڕاستەوخۆی هاوژینەکەتەوە بەدەستی دێنیت.

بێگومان ئەمە بەم ئاسانیە نییە کە پێویستی بە خۆ ڕازیکردن و خۆ کۆنترۆل کردن هەیە، بۆ ئەوەی مێشك بگەڕێتەوە ئەوبارەی کە ئیتر لە ڕێگەی بینینی ڕاستەوخۆ بەشێوەیەك دۆپامین بڕێژێت کە قایلکەر بێت بۆت.

٢- دووبارە بنیاتنانەوەی دەماری: بە زمانی ئینگلیزی Rewiringی پێدەگوترێت، ئەم چارەسەرە بۆ ئەوەیە سەر لەنوێ ڕێڕەوی دەماری نوێ دابنێین و ڕێڕەوی دەماری تایبەت بە پۆڕن لاواز بکەین، سیستمی پاداشت دانەوەی دەماری دووبارە ڕێکبخەینەوە.



ئەوەی کە ئاشکرایە زانایانی دەمارناسی بوونەتە دوو بەش، بەشێکیان پێیان وایە کە هەرگیز ئەو ڕێڕەوە دەمارییەی کە لە ئەنجامی سەیرکردنی پۆرن دا دروست دەبێ، هەرگیز لە ناو ناچێت، بەڵکو دەکرێت بێ هێزبکرێت، بەشێکی تری زانایان پێیان وایە نەخێر دەکرێت بۆ هەتا هەتایە لەناو ببرێت و نەمێنێت!

لە هەردوو بارەکەدا لەناوبچێت، یان نا، چارەسەرکردنی هەر بەردەستە، دەکرێت بژاردە و ڕێڕەوی دەماری تر دروستبکرێت، کە بەربەرەکانی دروست بکات لەگەڵ بەهێزترین بژاردە کە پۆرنە، بێگومان ئەگەر بژاردەی کەمتر بەهێز بدۆزیتەوە پێویستت بە کەمێك خۆگری و خۆڕاگری و دانبەخۆداگرتن هەیە.



ئەم چارەسەرە دوو بەش دەگرێتەوە، بەشی یەکەمیان: بەرنامەڕێژکردنی مێشکتە، بەشی دووەمیان: کردارەکان بۆ وازهێنان لە پۆرن:

هەنگاوی یەکەم: بەرنامەڕێژکردنی مێشکت

١-مەهێڵە پۆڕن لە تۆ بەهێزتر بێت

ئەگەر پۆڕنت وەکو دێو و خێوێکی زەبەلاح بینی ئەوە بزانە دەرچوونت لێی ئەستەمە، ئەگەر پۆڕنت هەردەم وەکو میوە بەتام و چێژە حەرامکراوەکە بینی، ئەوە لەبەر قەدەغەییەکەی دووبارە ئەچیتەوە سەری، بە پێی توێژینەوەیەك کە لە هەشتاکان لەسەر کۆمەڵێك قوتابی هەرزەکار ئەنجامدرا، تیایدا بەرنامەیەکیان بۆ دارشتن بە دوورکەوتنەوە لە مادده هۆشبەرەکان، دەرکەوت ئەوانەی بەشداریان لە پرۆگرامەکە کردبوو، ڕێژەی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکانیان زۆر زیادی کرد لەچاو ئەوانەی لە پرۆگرامەکە بەشداریان نەکردبوو، لەبەر ئەوە پێویستە قەبارەی بابەتەکە لە مێشکمان بچووك بکەینەوە و بە ئاسانی و سادەیی باوەڕ بەخۆت بهێنی، کە تۆ لەبەر سوود و زیانی تایبەتی خۆت واز لەم خوە دەهێنی و زیاتر بابەتیانە مامەڵە لەگەڵ کەیسەکە بکەیت، بە فرتوفێڵە کەسییەکانت بۆ نزیك بوونەوەت لە پۆڕن، بزانە لە هەر کاتێکدا مێشك لە ڕێگەی ئاماژەکانەوە ویستی پەلکێشی نێو دونیای پۆڕنت بکات، داواکەی فەرامۆش و دوابخە، بیرت بێت لەبری ئەوەی کە لاوازبیت و لەهەرکاتێك ئیگۆ(نەفس) و مێشکت داوای ئەم فانتازیایەی کرد!! ئەوا تۆ بە ئەژدیها و دێوەزمەی مەزانە، بزانە کە هۆکاری دەماری و فەسلەجی و هۆرمۆنی پاڵت پێوەدەنێ بۆ دووبارە ئەنجام دانەوەی هەمان کردار، هەر لەبەر ئەوە پێویستە بیر لە چارەسەری بابەتیانە

بکەیتەوە، هەر کات باوەڕت وابوو کە پۆڕن زانستی(بێ گومان زانستی خراپ بەکارهێنراو)ی لەپشتە، ئەو کات تۆش بەشێوەیەکی زانستییانە هەوڵی چارەسەرکردنی بدە.

٢-شەڕ لە دژی خۆت ڕاگرە

چیتر شەڕ لەگەڵ خۆت مەکەو ڕقت لە خۆت نەبێت، ببە بە هاوڕێی خۆت و هەنگاو بەهەنگاو لەگەڵ خۆت دا بژی و خۆت لە هەموو کەس زیاتر هاوڕێی خۆتبە، بزانە، تۆ ئەو کەسە باشەی کە سەیری پۆڕن دەکەی کە خوێکی خراپە، هەمان ئەو کەسە باشەشی کە دەتوانیت واز لە سەیرکردنی پۆڕن بهێنیت، لەبەر سەلامەتی دەروونی و جەستەیی و کۆمەڵایەتی خۆت.

ئەرستۆ دەڵێت: ئێمە ئەو کردارانەین کە بەردەوام دووبارە دەکەینەوە، سایکۆلۆجیای ئیدراکی لە ئێستادا پشت ڕاستی ئەم وتەیە دەکاتەوە و پێی وایە کە کردارەکانمان لە شێوەمان دەکەن و شێوەمان پێدەبەخشن.

ئینجا کاتێك تۆ بەشێوەیەکی بەردەوام سەیری پۆڕن دەکەیت، ئەوا بەشێوەیەکی ئاسایی تۆ ئاڵوودەی بە پۆڕن! ئەگەر ئەمە نەخۆشی بێت، بە خواردنی حەپێك و لێدانی دەرزیەك لەم نەخۆشییە ڕزگارت نابێ، بە تایبەت ئەگەر ئەم خوە دژی بیروباوەڕ و ئاینەکەت بێت.

ئەزانم ئەم قسیەت پێناخۆشە و لەسەر دەروونت قوورسە، بەڵام قبوولکردنی ئەوەی کە تۆ ئاڵوودەی پۆڕن بوویت، مانای ئەوە نییە تۆ ئەم کەسە باشەیت تا مردنت هەر سەیری پۆڕن بکەیت، بزانە کە هەر کات حاڵ و باری نەخۆش دیاریکرا، جا هەر نەخۆشییەك بێت، نەخۆشەکە بەرەنگاری دکتۆر دەبێتەوە و

ڕقـی لــێ دەبێــتەوە، ئەمەش لەبەرئەوەیە کە نەســتی مــرۆڤەکە ئاگـاداری خـودی مـرۆڤەکە ئەکـاتەوەم کە ئـازار و نـاڕەحەتی بەڕێـوەیە، بـۆیە نـایەوێ بـۆ چارەســەرکردنی، ئەم ئـازار و نـا ڕەحەتییە بچێژێ، ئێستا تۆش لەهەمان بار دایت، نەستت بە ئاگـا بهێـنەوە، ئەگەرچـی ئـازار و ناڕەحەتیشـت بـۆ دێنـێ، بەڵام ئەم ئازارە کاتییەی چارەسەرکردن، باشترە لە ئازاری هەتـایی و مردنی نەخۆشەکە.

ئەمە جەنگ نییە، ئەمە هەوڵە بۆ باشترکردنی ژیانـت، وتەیەك هەیە دەڵـێ: ئەگەر تـۆ وا خـۆت نیشـان بـدەی بەهەرشـێوەیەك (ئەگەر واش نەبێــت) ئەوا لە کۆتاییـــدا بەڕاســـتی بەم شـێوەیە دەبیت، تـۆش وا خـۆت نیشان بـدە کە ئەو گەنـجە باشـەی کە سەیری پۆڕن ناکەیت، ئەزانین کە لە سـەرەتادا قورسـە و بڕێـك لە هەڵچوون و تووڕەیی و بێ ئۆقرییت بۆ دێنێ، هاوشێوەی ئەو کەسەی کە مـاددە هۆشـبەرەکانی لـێ بڕابێـت، بەڵام تـۆ ئەبێـت بەهێزتربیت تەنها ئارام بگرە.

٣-پاڵنەرەکانی سەر وابەستەییت بە پۆڕن بدۆزەرەوە

کاتێك سەیری پـۆڕن دەکەیـت تووشـی پەسـتی و پەژارەیـی دەبیت، هەنـدێ کـاتیش بـۆ ڕزگـاربوون لە پەستی و پەژارەیـی دووبارە پەنا بۆ پۆڕن دەبەیت، دوای چەنـد خولەکێـك خۆشـی، دووبـــارە لە دوای ســـەیرکردنی پـــۆڕن هەم دیســـان تووشـــی پەژارەیـی دەبیـت، ئەگەر پـۆڕن لە خـۆت بگـریتەوە و سـەیری نەکەیــت، هەم دیســان پەژارە دەبیــت، ئێســتا مــادام لە هەمــوو بارەکـــان هەر پەژارە و پەســـتی!! بەڕای تـــۆ کـــام پەژارە هەڵدەبژێریت؟؟!!

پەژارەییت لە ئەنجامی سەیرنەکردنی پۆڕن چارەسەر بکە بەم خاڵانەی خوارەوە:

-وەرزشکردن و یارییە جۆربەجۆرەکان.

-بەشداریکردن لە چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان.

-خۆت سەرقاڵ و پڕ چالاکی و کار بکە، بۆ ئەوەی کاتێک نەمێنێتەوە بۆ تەنهایی و سەیرکردنی پۆڕن.

بیانوو بۆ خۆت مەهێنەوە و چارەسەرکردنت دوا مەخە، بەم بیانووانەی خوارەوە هەڵمەخەڵەتێ:

-کاتێک کە دەرچووم لە زانکۆ، ئەوکات کەسێکی پێگەیشتووم و واز لەپۆڕن دەهێنم!!

-کاتێك کە هاوسەرگیریم ئەنجام دا، ئەوکات واز لە پۆڕن دەهێنم!!

-لەبەر ئەوەی گەنجم و ژنم نەهێناوە بۆیە پەنا بۆ سەیرکردنی پۆڕن دەبەم!!

بزانە ئەم بەهانانە بۆ بەشێکی کەم لە خەڵکی دروستە و وازیان هێناوە، بەڵام بزانە زۆربەی ئەوانەی بەتەمای ئەم هیوایانەن، هەر بەردەوام بوون لەسەر سەیرکردنی پۆڕن، هەربۆیە لە ئەمڕۆ زووتر نییە، کە وازبهێنیت، چاوەڕێی سبەی مەکە و بیانوو مەهێنەوە.

٤-باوەڕ بەخۆت بکە کە دەتوانیت بگۆڕێیت

توێژینەوەکان سەلماندوویانە، کە زۆر هەڵسوکەوت و خوی چەسپاو و ڕەگ داکوتاو لە مرۆڤدا دەتوانرێت بگۆڕدرێن، بەر

لە هەموو شتێك پێویستە باوەڕت وابێت کە دەگۆڕدرێت.

نووسـەر Charles Duhigg لە کتێبەکەیـدا بەنـاوی (The Power of Habit) واتە هێـزی نەریـت دا دەڵێـت: لەسـەر بنەمـای ئەنجـامی توێژینەوەکـان دەرکەوتـووە، ئەو کەسـانەی سەرکەوتوو بوون لە گۆڕینی هەڵسوکەوت و خـو و ئاکاریـان ئەوانەبوون کە باوەڕیان بە خود گۆڕین هەبووە.

بەهێزی باوەڕبوون بە خـود گـۆڕین، وەکـو بەهێـزی بـاوەڕی ئاینیت وابە، کە دەست بۆ کحول نابەیـت لەبەر بـاوەڕەکەت، لە کاتێکدا کحول ئاڵوودەت دەکات، کەواتە ئەگەر تۆ بـاوەڕت بە خـودا و ئـایین هەیە، ئەوا وازهێنانـت لە پـۆڕن ئاسـانترە چونکە پێشتر ئەم ڕێگا ئاینییەت بۆ زۆر شتی تـر تـاقیکردۆتەوە و تیایـدا سەرکەوتوو بوویت، بۆ ئەمەشیان هەمان ڕێچکە دووبـارە بـکەوە سوود لەم ڕێگایە ببینە.

بەڵام ئەگەر کەسێکیت کەمتر باوەرت بە خودا و ئاین هەیە، ئەوا بۆتـۆش ڕێگـا چـارە هەیە، هەمـان سـەرچاوەی تـوێژینەوە ئامـاژە بەوە ئەکـات، کە تەنهـا بـاوەڕبوون بە خـودای تاقـانە و بـاوەڕی بەهێـزی ئاینیـت بەس نیـیە، بەڵکـو بەشـداربە لە گرووپەکانی بەرەنگـاربوونەوەی خـوە ناپەسـەندەکان، ئەو کـات نەستت پێت دەڵێت: مـادام فـلان کەس لە گـروپەکە تـوانی زاڵ بێت بەسـەر خـۆی و وازبهێنێـت، کەواتە منـیش ئەتـوانم هەمـان شت بکەم!

٥-مەهێڵە شەرم، باری دەروونیـت خراپتـر بکـات، بەهـۆی هەسـتی تـاوانباریت

مـرۆڤ بە سرووشـتی خـۆی پـاکە، لەگەڵ ئەنجامـدانی هەر

کــارێکی نەشــیاو، ویژدانــی ئــازاری دەدات، ئەمە شــتێکی زۆر سرووشتیە لە مرۆڤدا و زیندوویی ویژدانی کەسەکە دەسـەلمێنێ، ئینجا لە دوای سەیرکردنی پۆڕن، ئاڵوودەبوو هەستی شەرمەزاری و شــەرم و هەســتکردن بە تــاوانی بــۆ دروســت دەبــێ، ئەمە حاڵەتەکە قورستر دەکات و باری دەروونی کەسەکە زیاتر بەرەو نا ئارامی دەچێت.

بڕیـار بـدە لە جیـاتی ئەوەی دانیشـی بەدیـار غەم وخەفەتەوە، دەستەوەستانی خۆت بسـەلمێنی، ئەو ئـازاری ویـژدانەی کە هەتە بیکە داینەمۆی زاڵبوونت بەسەر پۆڕن.

٦-ئیرادەی بەهێزت بەگەڕ بخە

توانــای هەڵبـژاردن بـا لە دەسـتی خـۆت دابێـت و هەردەم بە ئیرادەی بەهێزەوە بەرامبەر پۆڕن بوەسـتە، هەر کاتێـك ئامـاژەیەك بەرەو پـۆڕن سـەرنجت ڕادەکێشــێ، ئەوا تـۆ لە هەمـان کــات و هەمان ساتدا ئیرادەت بە گەربخە و مەهێڵە ئەو بەسـەر تـۆدا زاڵ بێت، ئەوە بزانە، تەنها چەند جارەی یەکەم قوورسە بـۆت، دوای ئەم چەندین جارە ئیتر مێشکیش ڕادێـت لەسـەر بەکارهێنـانەوەی هەمان تەکنیك بۆ ڕەتکردنەوەی سەیرکردنی پۆڕن.

هەنگاوی دووەم: هەنگاوە کردارییەکان بۆ خۆ دورخستنەوە لە پۆڕن

١-هەرچی پەیوەندی بە پۆڕنەوە هەیە بیسڕەوە

ئەوەی پەیوەندی بە پۆڕن و بابەتی پـۆڕن هەیە بیسـڕەوە و لە خـۆتی دووربــخەوە، ئەگەر لە ڕێــی کــۆمپیتەر، یــان ســمارت فۆنەکەتەوە ئەچوویتە نێو پۆڕن، ئەوا هەر ئێستا هیسـتۆری(مێژوو،

یان ماکی سەیرکردن) و بووك مارك(نیشانەکردن) و، یان ڤیدیۆ و وێنەی خەزنکراو بسڕەوە، ئەگەر CD یان DVDیان فلاش میمۆریەکەت بابەتی پۆڕنی تێدایە، فلاشەکەت پاکبەکەوە، باقی ئەوانی تر فڕێبدە، بەهەمان شێوە گۆڤار و ڕۆژنامە و کتێبیش ئەگەر بابەتی پۆڕنی تێدابوو فڕێی بدە.

٢-گرێی ئەم خوەت هاك بکە

وەکو باسمان کردووە کە پۆرن لە ئەنجامی دروستبوونی ڕێڕەوی دەماری بەهێز و ڕژاندنی ڕێژەیەکی زۆری دۆپامین دروست دەبێت، تۆش دەتوانیت لە ڕێگەی دروستکردنی ڕێڕەوی دەماری تر و ڕێڕەوانێك کە زۆرترین ڕێژەی دۆپامینت بۆ دەرێژن بۆ ئەوەی ببێتە ڕکابەری ڕێڕەوی دەماری تایبەت بە پۆرن، تۆ خۆت باشتر ئەزانی کە بە کام بابەت دڵخۆش دەبیت، بەڵام ئێمە هەندێك لەو بابەتانەی کە دەکرێت ببنە ڕکابەر بۆ پۆرن، دەخەینە ڕوو:

-ڕاهێنانی وەرزشی بکە، با وزەت لە کردار و بابەتی بەسوود بەکاربێت، کە هاوشانیشە لەگەڵ سەلامەتی جەستەیی و دەروونی.

-کار لە سەر ئامانجەکانت بکە، وزەت بۆ بەدیهێنانی ئەو خەون و ئامانجەت بێ کە حەز بە بەدەستهێنانی دەکەی.

-بانگێشت، یان سەردانی هاوڕێکانت بکە، ئەو هاوڕێ، یان خۆشەویستانەی کە تۆ دڵت پێیان خۆش دەبێت.

-سەرخەوێ بشکێنەو پشوو بدە لە بری خۆ شلەژاندن بە سەیرکردنی پۆڕن.

-ئەگەر لە نێوان پۆڕن و بژاردەی تر کە حەزت پێیە،

گەرچی سوودی زۆریش نەبێت ئەوا جگە لە پۆڕن هەڵبژێرە بە نموونە یارییەکان(گەیمەکان).

٣-ئاماژەکانی پۆڕن ببەستەوە بە بڕیار

هەر کات ئاماژەی پۆڕن لە دەوروبەرت بوونە هۆی وروژانت، ئەوا تۆش بیکە بە خو کە ڕاستەوخۆ بڕیاردان تیژبکەنەوە، ڕاستەوخۆ بڕیار لە سەر جگە لە پۆڕن بدە، بۆ نموونە کە ئاماژەیەکت بینی لەسەر پۆڕن ئەوا ڕاستەوخۆ بڕیار بدە لەسەر شتێکی تر، بە نموونە لەجیاتی سەیری پۆڕن بکەم ، دەچمە دەروە پیاسەیەك دەکەم، یان خەریکی خوێندنەوە دەبم یان ...هتد.

ئەوە بزانە ئەگەر ناتوانیت بە سەرخۆت دا زاڵ بیت، هۆکارەکەی ئەوەیە کە ئەو بەشەی مێشك کە بەرپرسیارە لە بڕیاردان زیانی بەرکەوتووە، بۆیە ناتوانیت بڕیاری دروست بدەیت، خۆت بگرە و بۆ ماوەیەکی زۆر سەیری پۆڕن مەکە، وردە وردە مێشکت دێتەوە سەر باری ئاسایی خۆت و ئەو کات لە بڕیاردان بەهێزتر دەبیت.

٤-سایتە پۆڕنییەکان بلۆك بکە

لە ڕێگەی بەرنامە و ئاپ و سۆفتوێری تایبەت بە قەدەغەی سەیرکردنی پۆڕن، خۆت بپارێزە لە سەیرکردنی پۆڕن، واتە دەستپێڕاگەیشتنت بە پۆڕن با زەحمەتتر بێ، ئەم بابەتە بە داتا سەلمێنراوە، ئەو وڵاتانەی بلۆکی سایتە پۆڕنییەکانیان کردووە،

ڕێژەی سەیرکردنی پۆڕن کەمترە لەو وڵاتانە.

ئەم لینکانەی خوارەوە لینکی بلۆککردنی وێبسایتە سێکسیەکانە:

https://www.imore.com/how-block-specific-websites-being-accessed-safari-iphone-and-ipad

https://techwiser.com/block-websites-on-android/

٥-کۆنترۆلی خێزانیParental Controls لە کۆمپیتەرەکەت چالاك بکە

ئەکاونتێك دابنێ لە کۆمپیتەرەکەت کە سایتە پۆڕنیەکانی تێدا بلۆك کرابێ، دەتوانی لەمەدا هاورێکەت یارمەتیدەرت بێ، بەجۆرێك کە ئەدمینی ئەکاونتەکەت، با پاسوێرد و یوسەرنەیمی لای ئەو بێت.

٦-ڕاوتەری وای فای ئینتەرنێتەکەت کۆنترۆل بکە

ئەمانەی خوارەوە هەندێ بەرنامەن کە یارمەتیدەرت دەبن لە کۆنترۆلکردنی وای فای ئینتەرنێتەکەت:

https://routerlimits.com/

https://www.opendns.com/

https://www.netnanny.com/

http://selfcontrolapp.com/

https://getcoldturkey.com/

٧-بە تەنیا مەمێنەوە

هەوڵ بدە تاکو ئەو کاتەی کە دەستبەرداری پۆڕن دەبیت لەگەڵ کۆمەڵ بیت، لە گەڵ هاوڕێکانت بیت، لەگەڵ نزیکەکانت لە دایك و باوك و خوشك و برا بیت، مەهێڵە تەنیابیت، تەنیایی لە هەندێ کاتدا بۆ مرۆڤ بەسوودە، بەڵام بۆ تۆ تەنیایی باشترین کەشە بۆ سەیرکردنی پۆڕن، باش نییە بەتەنیا بیت، ئینجا لەوەش باشتر ئەوەیە کەسێك بدۆزیتەوە لەوانەی کە متمانەت پێیان هەیە و دڵسۆزی تۆن، تاکو ئاگایان لێت بێت و یارمەتیت بدەن و لە هەندێ کات سەرزەنشت و لێپرسینەوەشت لەگەڵ بکەن، جا ئەمە دەکرێت کەسێکی نزیکی خۆت بێت، یان هاوڕێیەکی متمانە پێکراوت هەبێت، بۆ ئەمەش سۆفتویری تایبەت هەیە کە ڕاپۆرتی سەیرکردنی سایتەکان بۆ ئەو هاوڕێیەت دەنێرێ کە خۆت متمانەت پێکردووە و لە ئەکاونتەکە ئاماژەت پێکردووە، تەنانەت لە ڤێرشنی پریمیەمیەکەی ڕاستەوخۆ بەبێ دواکەوتن ئەو سایتەی تۆ دەیکەیتەوە لای هاورێکەت بە ئیمەیل بۆی دێت، کە دەکرێت ئەمە یارمەتیدەر بێت بۆت تاکو زووتر هاوڕێکەت دەرتبێنێ لەم بارە:

/https://x3watch.com

/https://www.covenanteyes.com

٨-ببە ئەندام لە سەکۆ و ناوەندەکانی هاریکاری بۆ بەرەنگاربوونەوەی پۆڕن

ئەگەر بەتەنها ناتوانیت زاڵ بیت بەسەر خۆت و ئەمانەی سەرەوە، سوودی نەبوو بۆت، ئەوا ئەتوانیت لە ئینتەرنێت بەدوای

سەکۆکانی بەرەنگاربوونەوەی پۆرن دا بگەرێیت و چەندین کۆمەڵەی تێدایە، کە تیایدا ئالودەبووان یارمەتی یەکتر دەدەن لە بەرەنگاربوونەوەی پۆرن و هەریەکەی چیرۆکی خۆی و شێوازی بەرەنگاربوونەوەی باس دەکات بۆ ئەوانی تر، ئێمە لە خوارەوە هەندێ لەم سەکۆیانەی ئاماژە پێدەکەین کە بەزمانی ئینگلیزین:

https://www.reddit.com/r/NoFap/

http://www.rebootnation.org/

https://yourbrainrebalanced.com/forum/index.php

٩-وازهێنانت بە داتا بکە

لە رێگەی ئەم چەند ئاپ(بەرنامانە)ی خوارەوە دەتوانیت داتای وازهێنانت لە پۆرن ئاسانتر بکەیت و رۆژانە لە رێگەی ئەم ئاپانەوە کە یەکەم لینکی بەرنامەیەکی کوردیە، باری وازهێنانت بزانی:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pavelang.reboot_app&hl=ar

http://www.joesgoals.com/

http://chaincalendar.com/about

١٠-بەرۆژوو بوون دوورت دەخاتەوە لە پۆرن

ئەگەر هەستیاریت بە رژاندنی دۆپامین زۆر زۆر بووە، بەهۆی زۆر سەیرکردنی پۆرن ئەوا بەرۆژوو بوون و وەرزشکردن باشترین بژاردەن بۆ پرکردنەوەی ئەم بۆشاییە، هەروەك توێژینەوەیەك کە لە وێبسایتی BNL دا بڵاوکراوەتەوە، کە لەسەر مشکی قەڵەو ئەنجامدراوە، دەرکەوتووە ئەو مشکانەی

کە خواردنیـــان پێنـــادرێ بـــۆ مـــاوەیەکی دیـــاریکراو، ئەوا وەرگرەکان(Receptor)ی دۆپامینیان زیاد دەکـات، ئەمە وێڕای ئەوەی کە بەرۆژووبوون پاڵنەرێکی گەورەیە بـۆ دروسـتبوون و بەهێزبـوونی هێـزی ئیـرادە، ئیرادەیەکـی زۆر گەورە دروسـت دەبێت، کاتێك تۆ خۆت لە خـواردن و خـواردنەوە دەپارێزی و زمان و چاو و بەدەنت دەپارێزی لە گوناە، لە بەیانیێك کە هێشتا خـۆر هەڵنەهـاتووە تـاکوو ئێـوارە کە بـانگی ئێـوارە دەدرێـت، ئەوکات کە خواردن و خواردنەوە لەپێش پـۆڕن بێـت و خـۆتی لێبگریەوە ئەوا بە ئاسانی ئەو هێزەی ئیـرادەت هانـت دەدا کە بە پۆڕن بڵێیت نەخێر.

هەروەها یارییە نا هەواییەکان، وەکو بەرزکردنەوەی قورسایی دوورت دەخـاتەوە لەسـەیرکردنی پـۆڕن، ئەو ئـارەقەیەی کە لە هەوڵ و کۆششـی وەرزشـکردنەکە دەریـدەدەیت پێویسـتیت بە پۆڕن ناهێڵێت.

بەشی هەشتەم

ڕکابەریی پۆڕن چییە؟

ئایین ڕکابەری پۆڕن دەکات لە چێژبەخشین!!

دیارە کە ئایینداران لە جیهان دا ڕێژەیەکی گەورە و بەرچاو لە دانیشتوانی جیهان پێك دێنن، بە ڕێژەیەك کە دەگات نزیکەی (٥٨) پێنج و پۆینت هەشت لە سەدا بلیۆن کەس لە سەر ڕووی زەوی، مەسیحیەکان لە پلەی یەکەم دان و بەدوای ئەوانیش موسوڵمانانن کە زۆرتین ڕێژەی ئاییندارانی جیهان پێك دێنن.

دیارە زۆری ڕێژەی ئاییانداران بۆ مرۆڤایەتی دڵخۆشکەرە بەهۆکاری ئەوەی کە ئایین پڕیەتی لە ڕێنمایی و پڕیەتی لە ئامۆژگاری بۆ کردنەوەی گرێی دەروونی و چارەسەرکردنی کێشەکانی کۆمەڵگای مرۆڤایەتی.

پەیوەندی ئایین بە بابەتی پۆڕن ئەوەیە، جگە لەوەی کە ئایین هۆکارێکی زۆر باشە بۆ بەرزکردنەوەی ئیرادەی مرۆڤ بۆ وازهێنان لە خو و کرداری خراپ، زۆر کرداری خراپ هەیە قەدەغە کراوە، بەڵام لە هەمان کاتتدا بۆ تویژینەوەکەی ئێمە و ڕێچارەی وازهێنان لە پۆڕن شتگەلێکی بەسوودمان پێشکەش دەکات و تویژینەوەی قووڵ و فراوانی لەسەر ئەنجام دراوە.

ئەوەی کە ئێمە دەستمان پێڕاگەیشتووە لەم کتێبەدا ئەوەیە کە تەنها و تەنها یەك بابەت هەیە، کە ڕکابەری لەگەڵ پۆڕن دا

دەکات ئەویش بابەتی ئایینە، واتە ئەو بەشەی مێشك کە پۆڕن و سێکس چالاکی دەکات و بە لێشاو دۆپامینی بۆ دەڕێژێت و پاداشتی مێشك دەکات، بەهەمان شێوە گەیشتن بە حاڵەتی ڕۆحی و حاڵەتی تایبەتی ئایینی هەمان چێژ دەبەخشێتە مێشك، بەڵام ئەوەی جیاوازی دروست دەکات لە نێوان ئایین و پۆڕن ئەوەیە کە ئایین لەدوای چێژبەخشینەکە ئارامی زیاتر و ڕێکخستنەوەی سەرجەم هۆرمۆنات و هەڵچوونەکانی بەدوواوەیە، جگە لە ڕێکخستنەوەی سەرلەبەری ژیان و هەڵسوکەوت و خو و ڕەوشتی کەسەکە، کەچی پۆڕن بە خەمۆکی و پاڵەپەستۆی دەروونی و کۆمەڵێك لەو کێشانەی پێشتر کە باسمان کرد بەدوادادێت، کە ئەمەش دواتر نارێکی هۆرمۆنی و شلەژانی فسیۆلۆجیشی بەدوادادێت.

دیارە کە پێشتر چەندین توێژینەوە ئەنجامدراون لە بابەتی کاریگەری نوێژ و ئاینداری لەسەر مێشك و دەروونی مرۆڤ و هەردەم ئەوە جێگای پرسیار بووە لای توێژەران و لێکۆلەران، کە بۆچی ئاینداران خۆشبەخت و ئارامترن و ڕۆشنبیرو خۆ گونجێنەرترن لە هەموو بارودۆخێك دا؟ هەردەم ئەوە جێگای پرسیاربووە، کە بۆچی ئایینداران خورەوشت و تەندروستیان و کوالێتی ژیانیان و خەویان ئارامتر و دەروونیان ئاسوودەترە؟ ئەمانە و چەندین پرسیاری تر جێگای تێرامان بووە بۆ توێژەران، وای کردووە لەم بابەتانە بکۆڵنەوە بە نموونە لە توێژینەوەکانی ڕابردوو کە لەم توێژینەوەی خوارەوەش ئامارەی پێکراوە، دەرکەوتووە کە نوێژکردن کاریگەری لەسەر بەشی(Caudate head) هەیە و چالاکی زیاد دەکات بە نوێژکردن و چالاکیە ڕۆحی و عیرفانییەکان.

کە خـۆی لە بنەڕەتـدا ئەم بەشـەی مێشـك بەرپرسـیارە لە زیـادکردنی پەیپێبـردن و هەسـتپێکردن و زانـین زیـاد دەکـات و تێگەیشـتن فراوانتـر و زیـاتر دەکـات، جـگە لە کـاری بنەڕەتـی دەماری خۆی کە کاری بزوێنەرە دەمارییەکان ڕادەپەڕێنێت.

بۆ پشتڕاست کردنەوەی ئەم مـوژدە گەورەیە، لێکـۆڵینەوەیەك کە لە وێـب سـایتی Taylor & Francis دا بڵاوکـراوەتەوە، کە لەم توێژەرانەی خوارەوە پێکهاتوون:

Rachel Holman, Danielle M Giangrasso, Jace B King, Jared A Nielsen, Julie R Korenberg, Jeffrey S Anderson, Michael A. Ferguson

سـەرجەمیان لە زانکـۆی ئوتـاە لە ویـلایەتە یەکگرتووەکـانی ئەمریکا توێژەرن، هەریەکەیان لە بەشـەکانی زانسـتی دەمـاری و ئەنـدازیاری بـایۆلۆجی و ڕادیۆلـۆجی و سـایکۆلۆجین و تـوێژینەوەکەش هەر لەوێ ئەنجامـدراوە و خۆبەخشـانیش لە کڵێسـەی Jesus Christ هەروەهـا Mormon Church یشـی پێـدەوترێت، پرۆسـەی ڕاهێنـان و خزمەتگـوزاری و چاودێریکردنیان بۆ کراوە، هەروەها سپۆنسەری دارایی کراوە لە لایەن پەیمانگای نیشتیمانی بۆ تەندروسـتی دەروونـی National Institute of Mental Health.

ناونیشانی توێژینەوەکەش بەم شێوەیەیە:

Reward, salience, and attentional networks are activated by religious experience in devout Mormons

بەر لە ئەنجامدانی توێژینەوەکە، لیژنەی تـوێژەران داواکـاری بـۆ چەنـد کەسـێکی خـۆبەخش بڵاوکردبـووەوە و تیایـدا (٤٤) کەس هەڵبژێردران و لە ناویاندا (١٩) کەسیان پشـکنینی تیشـکی

FMRI یان بۆ ئەنجام درا.

سەرجەمی بەشداربووان لە ماوەی یەك ساڵ و نیو تا دوو ساڵ سەرجەم پێویستییەکانی ڕۆحانی بوون و ڕێورەسمە ئاینییەکانیان ئەنجام دەدا، گەرچی خۆشیان هەر کەسانی پابەند بە ئایین بوون.

توێژینەوەکە لە هەڵبژاردنی کەسەکان بنەمای پابەندی بە ئایین و یەکسانی جێندەری پەیڕەو کراوە، تیایدا (٧) حەوت ئافرەت و (١٢) پیاو هەڵبژێردراون، لە وادەی دیاریکراو بۆ ئەنجامدانی توێژینەوەکە ئەم بابەت و ماددانەی خوارەوەیان بۆ خراوەتە ڕوو:

-نوێژکردن.

-خوێندنەوی کتێبە ئاینییەکان، بە نموونە کتێبی پیرۆز.

-مۆسیقای ئایینی.

-وانە و وتاری ئایینی.

-وتەی ئایینی.

ئەوەی لەم توێژینەوەیەدا توێژەران پێی گەیشتوون ئەوەبوو کە (٤) چوار بەش لە مێشك دا لە ئەنجامی گەیشتنە حاڵەتی ڕۆحانیەت و سۆزداری ئایینی دا چالاك دەبن کە ئەمانەن:

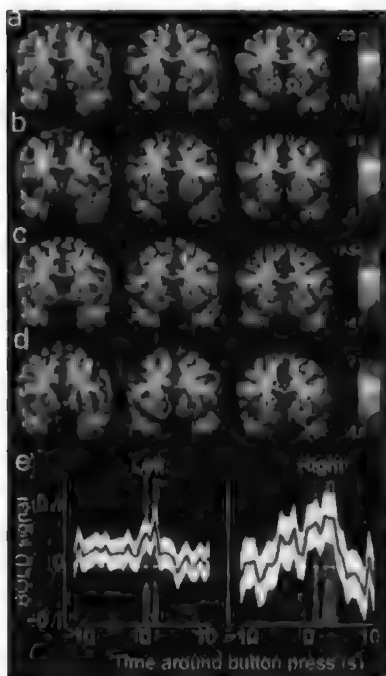
-bilateral nucleus accumbens١

-frontal attentional٢

-ventromedial prefrontal cortical loci٣

-ventral striatum٤

هەروەك لە وێنەکەدا دەردەکەوێ چالاکبوونی بەشەکانی مێشك نیشان دەدات لە کاتی بەکارهێنانی بابەتە جیاوازەکانی تاقیکردنەوەکە، لە خوێندنەوەی کتێبی پیرۆز، یان لە گوێگرتن لە وتە ئاینییەکان، یان ...هتد. لای چەپ پێش بەرکەوتنی کەسی تاقیکراوە بە ماددەکانی تاقیکردنەوە ناوەند و لای ڕاست دوای بەرکەوتنی بە ماددەکانی تاقیکردنەوە ڕوون دەکاتەوە.



بڕگەی Aی بەشی تایبەت بە پاداشت دانەوە لە مێشك چالاك دەبێت.

بڕگەی B,Dی چالاکبوونی مێشك دوای گوێگرتن لە وتە و بابەتی ئایینی، خوێندنەوەی کتێبی پیرۆز.

بڕگەی E هەردوو بەشی لای ڕاست و چەپی بەشی nucleus accumbens هێلە شینەکان چالاکبوونی بەرزی ئەو بەشەیە.

ئەم ٤ بەشەی مێشك نەك هەر لەم توێژینەوەیەدا سەلمێنرابێ کە چالاك دەبن لە کاتی گەیشتن بە حاڵەتی ڕۆحی، بەڵکو پێشتریش لە چەند توێژینەوەیەك دا هەریەك لەم بەشانە

تـویژینەوەی لەسـەر کـراوە و گەواهـی ئەوە دراوە کە چـالاك دەبن.

هەروەك لە گفتوگـۆی نێـو تـویژینەوەکەدا هـاتووە کە بە نیسـبەت بەشـی چـوارەمی ئامـاژەپێکراو لە سـەرەوە لە لایەن Schjodt et al کە لە ساڵی ٢٠٠٨ دا بە ئەنجام گەیێنـراوە، دەرکەوتووە کە نویژکردن دەبێتە هۆی چالاککردنی ventral striatum ، هەروەها چـالاککردنی سـەرجەم بەشـەکانی تـر لە ڕێگەی تویژینەوەی جیاواز جیاواز سەلمێنراون، کە چالاك دەبن، ئەم سـەلماندنانە بـوونەتە بنـاغە و مـاددەی پشـت پێبەسـتراو لەم تویژینەوەیەدا.

هەر لە گفتوگـۆی ئەم تـویژینەوەیەدا هـاتووە کە تـویژەران McNamara, Durso, & Brown ئەوەیـان سـەلماندووە ئەو نەخۆشـانەی، کە نەخۆشـی پارکینسـۆنیان هەبـووە، لە ڕێـگەی جێبەجێکرنـی ئەرك و سـرووتە ئاینیەکـان بـاری نەخۆشـییەکەیان سووکتر بووە.

هەروەهـا ئەوەش سـەلمێنراوە کە nucleus accumbens پەیوەندی بە چالاکی هەریەك لەمانەی خوارەوەش هەیە:

oxytocin

opioid

serotonin

ئاماژەدان signaling

بۆهێلە وەرگرەکانی oxytocin

کە ئەمەش سەلمێنەری ئەوەیە کە ئایین سـەرلەبەری دەمـار و

گەیاندن و مێشك و دەروون ڕێك دەخاتەوە و ڕێڕەوێكی دەماری نەك هاوشێوەی ڕێڕەوی دەماری پۆرن، بگرە بەهێزتریش دروست دەكات. ئەوەی جێگای تێڕامانە كە بەشێكی زۆر لەو كەسانەی كە سەیری پۆرنییان كردووە پەنایان بردۆتە بەر دینداریيەكی توندوتۆڵ، دوای وازهێنانیان لەو خوە، یان لە میانی بەرەنگاریان بۆ ئەم ئالوودەبوونە.

ئیتر لەمەودوا ئەتوانرێ بابەتی ئایین وەكو سەرچاوەيەكی گرنگ سەیربكرێت، لە چارەسەركردنی ئالوودەبوون بە پۆرن و ببێتە ڕكابەرێكی سەرەكی لە تواندنەوە و نەهێشتنی ڕێڕەوی دەماری پۆرن و بنیاتنانی ڕێڕەوێكی بەهێزی دەماری ئاین و ڕۆحانییەت.

لە كۆتاییدا دەڵێین: هیوادارین ئەم كتێبە ببێتە مایەی دەربازبوونی گەنجانی نیشتیمان لەم تەڵە مەترسیدارە، وەكو یەكەمین و تاك كتێب نەمێنێتەوە بەڵكو پزیشكان و نووسەران و توێژەران و دەروونناس و كۆمەڵناسان زیاتری لەبارەوە بخەنە ڕوو بە زمانی شیرینی كوردی.

هیوادارین سوودێكمان گەیاندبێ و كەلێنێكمان لە كتێبخانەی كوردی پڕكردبێتەوە و مشتێك لە خەرواری زانست و زانیاریمان خستبێتە سەر فەرهەنگ و ڕۆشنبیری كوردی.

سەرچاوەکان

لینکی سەرچاوەکان:

1- https://rinj.org/porn/?gclid=EAIaIQobChMIq-e2oYqQ6wIVDNd3Ch19Iw7AEAAYASAAEgKFb_D_BwE
2- https://en.wikipedia.org/wiki/Peter_Scully
3- https://rinj.org/porn/?gclid=EAIaIQobChMIq-e2oYqQ6wIVDNd3Ch19Iw7AEAAYASAAEgKFb_D_BwE
4- https://fightthenewdrug.org/5-ways-porn-changes-your-brain-and-body-for-the-worse/
5- https://en.wikipedia.org/wiki/FOSB
6- https://fightthenewdrug.org/how-porn-changes-the-brain/
7- https://www.bbc.com/future/article/20170629-the-hidden-signs-that-can-reveal-if-a-photo-is-fake
8- https://www.foxnews.com/health/5-ways-porn-affects-the-brain
9- https://www.livescience.com/20684-porn-relationships.html
10- https://www.livescience.com/19755-porn-shut-visual-brain.html
11- https://en.wikipedia.org/wiki/Neuroticism
12- https://www.livescience.com/12832-6-benefits-sex.html
13- https://www.inverse.com/article/31799-brain-on-porn-erotica-neuroscience
14- https://www.reuters.com/article/us-porn-brain-

changes/porn-may-be-messing-with-your-head-idUSKBN0E82BK20140528
15- https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2642712/Does-watching-porn-make-LAZY-X-rated-content-shrink-region-brain-linked-motivation-study-claims.html
16- https://www.dw.com/en/pea-brain-watching-porn-online-will-wear-out-your-brain-and-make-it-shrivel/a-17681654
17- https://en.wikipedia.org/wiki/Hypersexual_disorder
18- https://www.councilonrecovery.org/
19- https://sossafetymagazine.com/drugs-alcohol/how-porn-affects-the-brain-like-a-drug/
20- https://metro.co.uk/2014/05/29/watching-too-much-porn-shrinks-mens-brains-and-makes-them-stupid-apparently-4744289/
21- https://www.sciencedaily.com/releases/2017/05/170518085139.htm
22- https://www.statisticbrain.com/
23- https://www.focusonthefamily.com/parenting/how-pornography-affects-a-teen-brain/

24- https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-012-0164-0
25- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22449010/
26- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23577795/
27- https://www.onmanorama.com/lifestyle/news/2019/12/08/watching-porn-damages-brain-makes-juvenile.html
28- https://www.businessinsider.com/15-things-you-need-to-know-about-internet-porn-2011-

8?op=1
29- https://www.britannica.com/topic/pornography
30- https://en.wiktionary.org/wiki/porn-
31- https://worldpopulationreview.com/country-rankings/countries-where-porn-is-illegal
32- https://thenextweb.com/market-intelligence/2015/03/24/who-are-the-biggest-consumers-of-online-porn/
33- https://www.huffpost.com/entry/jeanette-ellis-vhs-porn-door-to-door_n_2829094?utm_hp_ref=weird-news&guccounter=1
34- https://www.womenshealthmag.com/sex-and-love/g19982376/porn-facts/
35- https://www.cosmopolitan.com/sex-love/advice/a3462/wacky-porn-facts/
36- https://www.youtube.com/watch?v=SqbQZT9Glr0
37- https://www.artofmanliness.com/articles/how-to-quit-porn/
38- https://routerlimits.com/
39- https://www.opendns.com/
40- https://www.netnanny.com/
41- http://selfcontrolapp.com/
42- https://getcoldturkey.com/
43- https://www.imore.com/how-block-specific-websites-being-accessed-safari-iphone-and-ipad
44- https://techwiser.com/block-websites-on-android/
45- https://www.bnl.gov/newsroom/
46- https://thechive.com/2018/07/30/adult-film-actors-reveal-dirty-secrets-of-the-industry/

47- https://vocal.media/filthy/10-behind-the-scenes-secrets-of-porn
48- https://www.themorningbulletin.com.au/news/porn-stars-share-industry-dirty-secrets/3478689/
49- https://www.bustle.com/articles/99300-10-secrets-about-porn-stars-according-to-actual-porn-stars-and-editors-because-they-just-spilled
50- https://www.quora.com/What-are-the-secrets-of-the-porn-industry
51- https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=r0q_VGacfNk
52- https://www.redbled.com/dead-pornstars/
53- https://www.buzzfeed.com/caitlinjinks/dont-act-like-youre-not-curious
54- https://www.covenanteyes.com/2016/05/25/4-secrets-the-porn-industry-hopes-you-never-find-out/
55- https://www.askmen.com/sex/sex_tips/why-porn-is-a-terrible-form-of-sex-education.html
56- https://www.rudaw.net/sorani/lifestyle/120520175
57- https://www.pewforum.org/2012/12/18/global-religious-landscape-exec/
58- https://en.wikipedia.org/wiki/The_Church_of_Jesus_Christ_of_Latter-day_Saints#:~:text=churchofjesuschrist.org,church%20founded%20by%20Jesus%20Christ.

لینکی توێژینەوەکان:

1- https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0011597
2- https://www.jsm.jsexmed.org/article/S1743-6095(16)00111-9/fulltext
3- https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/1874574?utm_source=Silverchair%20Information%20Systems&utm_medium=email&utm_campaign=JAMAPsychiatry:OnlineFirst05/28/2014#Discussion
4- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11572966/
5- https://www.sciencedaily.com/releases/2013/09/130906102536.htm
6- https://www.apa.org/monitor/2014/04/pornography#
7- https://www.artofmanliness.com/articles/how-to-quit-porn/
8- http://content.time.com/time/nation/article/0,8599,99564,00.html
9- https://gettingstronger.org/wp-content/uploads/2010/10/MacRae-dopamine-receptors-exercise.pdf
10- https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17470919.2016.1257437?fbclid=IwAR2rtfFv053uG_EvV2orENcV4S04Kxx1cz0CAIzVT3Q8gLHbpqeubtLAr40
11- https://www.ivpressonline.com/life/stages-of-pornography-addiction/article_cab7748c-2515-50b0-b8c4-fad6f988aef5.html
12- https://www.focusonthefamily.com/marriage/the-stages-of-pornography-addiction/

13- https://www.theinterrobang.ca/article?aID=8689
14- https://www.britannica.com/topic/Venus-of-Willendorf
15- https://en.wikipedia.org/wiki/Venus_of_Willendorf
16- https://www.sutori.com/story/a-brief-history-of-porn--ZTxCmon3jsDKqnuvHxdGAmWv
17- https://en.wikipedia.org/wiki/Turin_Erotic_Papyrus
18- (https://en.wikipedia.org/wiki/Kama_Sutra)
19- https://en.wikipedia.org/wiki/French_postcard
20- https://www.quora.com/When-was-the-word-pornography-first-used-and-who-coined-it
21- https://fightthenewdrug.org/porn-stats-which-country-hosts-most-porn/

22- https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2397058/Internet-porn-map-world-reveals-US-Holland-Britain-largest-providers-world.html
23- https://www.sutori.com/business
24- http://bradostnews.org/life/%D9%87%D9%88%D9%86%DB%95%D8%B1%DB%8C/%D9%87%D9%88%D9%86%DB%95%D8%B1%D9%85%DB%95%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86%DB%8C-%DA%A9%D9%88%D8%B1%D8%AF/%DA%95%DB%8E%D9%86%D9%85%D8%A7%DB%8C%DB%8C/%D9%81%DB%8C%D9%84%D9%85-%D9%88-%D8%B3%D8%A7%DB%8C%D8%AA%DB%95-%D8%B3%DB%8E%DA%A9%D8%B3%DB%8C%DB%8C%DB%95%DA%A9%D8%A7%D9%86-

%D9%BE%DB%86%D8%B1%D9%86%DB%95
%DA%A9%D8%A7%D9%86/?fbclid=IwAR2dyN
V0cN-
8BNqsVWcN0dgbGx6i5hnqhFetUI178ns5ghMIG
wHpPWa3nJU

لینکی کتێبەکان:

https://www.amazon.com/gp/product/1400069289/ref=as_li_ss_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=1400069289&linkCode=as2&tag=stucosuccess-20

پۆڕن PORN

به هۆی بوونی کێشه و باری ناهەمواری زۆر گەوره لە جیهان و ناوچەکەمان، لەبەر بوونی مەترسیی گەورەتر و زەقتر لە جیهانی ئەمرۆماندا، بە هۆی سەرقاڵیمان بە گرفتی جۆراوجۆری بەرچاوتر، ڕەنگە بابەتی پۆڕن زۆرترین ستەمی لێ کرابێت، کە نەهێنراوەتە پێشی پێشەوەی بابەت و کێشە مەترسیدارە جیهانییەکان، لە کاتێکدا بە ڕاستی یەکێکە لە کێشە مەترسیدارەکان.

هیواداریـن ئـەم کتێبە ببێتـە مایـەی دەربازبوونی گەنجانی نیشتیمان لـەم تەڵـە مەترسیدارە و وەکو یەکەمین و تاکە کتێب نەمێنێتەوە، بەڵکو پزیشکان و نووسەران و توێژەران و دەروونناس و کۆمەڵناسان زیاتری قسەوباسی لەبارەوە بکەن.



دەزگای فام
بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

FAM PUBLICATION
+964 750 773 71 76
info@fam.pub • www.fam.pub
FAMpublication